

စိတ်ခံစားမှု ကျန်းမာရေး

Emotional Health



စတုတ္ထမူ ၂၀၁၆

*Fourth Edition 2016*

အောက်စ်ဖို့ဒ် ဆရာတော် ပါမောက္ခဒေါက်တာဓမ္မသာမိ

DPhil (Oxford)

# Emotion ဆိုတဲ့ စိတ်ခံစားမှုဟာ

လူသားများအတွက်သာမက

သက်ရှိသတ္တဝါအားလုံးတို့ရဲ့

အရေးကြီးလှတဲ့ ဘဝအစိတ်အပိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။



ဓမ္မဒါန အလှူရှင်

ခမ်းလီ စိန်ရွှေရတနာဆိုင်မိသားစု

တောင်ကြီး၊ ရန်ကုန်

အမှတ် (၂၂) ၊ သုဝေတီလမ်း၊ စုနီယံပျို၊ ရန်ကင်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။

Cover Design by  
Nan Hom Sandy (Brown University)  
Class of 2020

စိတ်ခံစားမှု ကျန်းမာရေး

Emotional Health

စတုတ္ထမူ ၂၀၁၆

Fourth Edition 2016

အောက်စ်ဖို့ဒ် ဆရာတော် ပါမောက္ခဒေါက်တာဓမ္မသာမိ

DPhil (Oxford)

# စတုတ္ထမူအတွက် စာရေးသူအမှာစာ

စိတ်ခံစားမှုကျန်းမာရေး (Emotional Health) စာအုပ်လေးကို ၂၀၁၅၊ ဇွန်လမှာ ခမ်းလီစိန်ရွှေရတနာဆိုင် မိသားစုက ပထမဆုံးအကြိမ် လှူဒါန်းပုံနှိပ်ပါတယ်။ အဲဒီ ပထမမူ First Edition ကိုခမ်းလီမိသားစုရော MRTV 4 ကပါ ထပ်မံပုံနှိပ်ပါတယ်။ ၂၀၁၆ခုနှစ်၊ မေလမှာ မူရင်းကို အချိန်ရသလောက် အခက်တိုင်းနီးနီး တိုးချဲ့ရှင်းလင်းပြီး ဒုတိယမူ Second Edition အဖြစ် ခမ်းလီမိသားစုကပဲ ထပ်မံပုံနှိပ်ပါတယ်။ ထို့နောက် မကြာခင် ၂၀၁၆၊ ဇွန်လအတွင်းမှာ Max Myanmar Co., Ltd. & ဧရာဝတီဘဏ် မိသားစုတို့က နောက်ထပ်အခက်သုံးခက် ထပ်ဖြည့်ထားတဲ့ တတိယမူ Third Edition ကိုပုံနှိပ်လှူဒါန်းပါတယ်။

အခက်သစ်အရှည်နှစ်ခု ထပ်ဖြည့်စွက်ထားတဲ့ ဤစတုတ္ထမူ Fourth Edition ကိုခမ်းလီစိန်ရွှေရတနာဆိုင် မိသားစုမှ ထပ်မံပုံနှိပ်လှူဒါန်းပါတယ်။ စာအုပ်မျက်နှာဖုံး ဒီဇိုင်းနှင့် ၎င်းဒီဇိုင်း၏အဓိပ္ပါယ်ရှင်းလင်းချက်ကို Brown University ကျောင်းသူ နန်းဟွမ်စန္ဒီ (ခမ်းလီ) က ရေးဆွဲ တင်ပြကုသိုလ်ယူပါတယ်။ ဒီမူကို မေ့ဒါနအပြင် စာအုပ်ဆိုင်

တွေမှာလည်း ဆိုင်တင်ရောင်းချရန် ရည်ရွယ်ထားပါတယ်။  
စာဖတ်ပရိသတ်များထံ ပိုမိုရောက်ရှိစေရန် စာအုပ်ဆိုင်များ  
ကွန်ယက်ကိုအားကိုးအသုံးပြုခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဖြစ်ပေါ်လာမဲ့  
ဝင်ငွေအားလုံးကို ရှမ်းပြည်နယ်ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ် (SSBU)  
စာအုပ်ပုံနှိပ်ရေးရန်ပုံငွေအဖြစ် ကြိုတင်လှူဒါန်းပါတယ်။

စိတ်ခံစားမှုကျန်းမာ၍ နေ့စဉ်ငြိမ်းချမ်းသာယာရှိကြပါစေ။

အောက်စ်ဖို့ဒ်ဆရာတော် ပါမောက္ခဒေါက်တာဓမ္မသာမိ  
ဓမ္မာစရိယသုံးဘွဲ့၊ DPhil (Oxford)  
အဂ္ဂမဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇ  
အဂ္ဂမဟာဂန္ထဝါစကပဏ္ဍိတ

When a person meets another person, the appearance is what he or she sees first before getting to know the heart and soul of the other being. Likewise, before a reader lays eyes on the very first word of a book, the cover is what meets the eyes first. Despite the cliché saying, "Don't judge a book by its cover", I believe that covers are a reflection of the content to various degrees. The cover of this book is designed to serve that purpose, hence, allow me to explain the meaning behind the design of this cover . The white flower in the center is Chamomile flower, which has been used traditionally as herbal medicine to cure illnesses. As this book is meant to be a remedy for the emotional wellbeing, the flower is symbolic of the healing power of this book to the minds of people. The shade of blue which outlines the bottom of the cover is the color of Oxford University in the United Kingdom, the centuries-old iconic center for learning. This is meant to honor the wisdom of the author, Venerable Dr. Khammai

Dhammasami, who pursued his PhD at that same prestigious university. Finally, the white background and the simplicity of the design is deliberate, to represent the ultimate goal for the readers of this book, to have a clear mind free of impurities. May the readers be healthy not only physically but also emotionally.

**Nan Hom Sandy**  
Brown University  
Class of 2020

လူတစ်ဦးတစ်ယောက်သည် အခြားသောပုဂ္ဂိုလ်  
နှင့် တွေ့ဆုံသောအခါ သူ၏စိတ်နေစိတ်ထား၊ ကိုယ်ကျင့်  
စရိုက်ကိုမသိရှိရသေးခင် သူ၏အပြင်ပုံပန်းသဏ္ဍန်ကို အရင်  
ဆုံးတွေ့မြင်ရသည်။ ထိုနည်းတူစွာ စာဖတ်သူတစ်ဦးသည်  
စာအုပ်တစ်အုပ်ကို မဖတ်ရသေးခင် ထိုစာအုပ်၏အဖုံးကို အ  
ရင်ဆုံးတွေ့မြင်ရသည်။

အင်္ဂလိပ်စာစကားတွင် စာဆိုတစ်ခုရှိသည်။ စာအုပ်  
တစ်အုပ်ကို သူ့အဖုံးနှင့် အကဲမဖြတ်ပါနဲ့ဟုဆိုသည်။ သို့  
သော်လည်း ကျွန်မအမြင်မှာ စာအုပ်အဖုံးသည် စာအုပ်အ  
တွင်းမှ အကြောင်းအရာများကို ကိုယ်စားပြုပါသည်။ ထို့  
ကြောင့် ဒီစာအုပ်လေးရဲ့ cover design ပေါ်တွင်သုံးသော  
ပုံပန်းသဏ္ဍန်နှင့် အရောင်များကို ရှင်းပြပါရစေ။

စာအုပ်အလယ်ကပန်းကို Chamomile ပန်းဟု  
ခေါ်ပါသည်။ ဤပန်းကိုရှေးကတည်းက ဖျားနာမှုကိုကုသရန်  
အတွက် ဆေးဝါးအနေဖြင့် အသုံးပြုခဲ့တာဖြစ်ပါသည်။ ဤ  
စာအုပ်သည်လည်း လူသားများရဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက်  
ဆေးဝါးဖြစ်တာကြောင့် ၎င်းအချက်ကို Chamomile  
Flower ဖြင့် ကိုယ်စားပြုထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

စာအုပ်အဖုံးပေါ်တွင်တွေ့ရသော အပြာရောင်ဟာ  
အင်္ဂလန်နိုင်ငံမှ Oxford University ကို ကိုယ်စားပြုသော



အရောင်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသမိုင်းဝင် တက္ကသိုလ်ကြီးသည် ကမ္ဘာပေါ်တွင် ဗဟုသုတအသိပညာနန်းတော်ကြီးအနေဖြင့် အသိမှတ်ပြုခံထားရသော နေရာတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ဤ တက္ကသိုလ်တွင် စာရေးသူဆရာတော်ကြီး ပါမောက္ခဒေါက်တာဓမ္မသာမိက PhD ဘွဲ့ကို ရယူနိုင်ခဲ့ပါသည်။ ဆရာတော်ကြီးကိုဂုဏ်ပြုသောအနေဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဆရာတော်ကြီး၏ကြီးမားလှသောအမျှော်အမြင်ကို လေးစားသောအားဖြင့်လည်းကောင်း Oxford တက္ကသိုလ်၏အပြာရောင်ကို အသုံးပြုထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

နောက်ဆုံးအနေဖြင့် အဖြူရောင်နောက်ခံနှင့် ရိုးရှင်းသော Design ကိုအသုံးပြုထားခြင်းဆိုသည်မှာ ဤစာအုပ်၏ရည်ရွယ်ချက်ဖြစ်သော စာဖတ်သူများ၏စိတ်များကြည်လင်လာခြင်းကို ကိုယ်စားပြုထားတာဖြစ်ပါသည်။ စာဖတ်သူများအားလုံးကိုယ်၏ကျန်းမာခြင်းနှင့်အတူတကွ စိတ်၏ကျန်းမာခြင်းနှင့်လည်း ပြည့်စုံစေရန်ဆုတောင်းလျက်။

နန်းဟွမ်စန္ဒီ  
Brown University  
Class of 2020



# စိတ်ခံစားမှု ကျန်းမာရေး Emotional Health

(၁)

## စိတ်ခံစားမှု Emotion ဆိုသည်မှာ ...

Emotion ဆိုတဲ့ စိတ်ခံစားမှုဟာ လူသားများအတွက်သာမက သက်ရှိသတ္တဝါအားလုံးတို့ရဲ့အရေးကြီးလှတဲ့ ဘဝအစိတ်အပိုင်းဖြစ်ပါတယ်။ ကမ္ဘာကျော်သိပ္ပံပညာရှင်ကြီးများလစ်ဒါဝင်က စိတ်ခံစားမှုအားလုံးဟာ ရုပ်တရားအပေါ်အခြေခံတယ် (biologically based) လို့ဆိုတယ်။ မနုဿဗေဒပညာရှင်များ (anthropologists) ကတော့ စိတ်ခံစားမှုဟာ ယဉ်ကျေးမှုပေါ်မှာ (culturally based) များစွာအခြေခံတယ်လို့ ယူဆပြန်တယ်။ ယခုအခါ စိတ်ခံစားမှုအကြောင်းလေ့လာတဲ့ အနောက်တိုင်းစိတ္တဗေဒပညာရှင် (psychologists) တွေရှိသလို အဲဒီထက် နှစ်ပေါင်းနှစ်ထောင်ကျော်သက်တမ်းရှိတဲ့ ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာနှင့် ဝိပဿနာတရားဆိုတဲ့ ပညာရပ်တွေလည်းရှိပါတယ်။

(၂)

ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ရောစိတ်နဲ့ပါပတ်သက် ...

Emotion စိတ်ခံစားမှုဆိုတဲ့နေရာမှာ ထင်ရှားအားကောင်းတဲ့စိတ်ခံစားမှုမျိုးလို့ အနောက်တိုင်းလူတွေက ယေဘုယျနားလည်ထားကြပါတယ်။ ဒီစိတ်ခံစားမှုဟာ တွေးခေါ်မှု (reasoning) နှင့်အသိဉာဏ် (knowledge) တို့နဲ့ ခွဲခြားပြီး သိရှိနိုင်ပါတယ်။ လူတိုင်းရှိတဲ့စိတ်ခံစားမှု (universal emotions) ခြောက်မျိုးရှိတယ်လို့ ချားလ်စ်ဒါဝင်နှင့် အနောက်တိုင်းပညာရှင်တွေက ယူဆကြတယ်။ မျက်နှာပေါ်မှာထင်ရှားစွာတွေ့မြင်ရတဲ့စိတ်ခံစားမှုတွေကိုရည်ညွှန်းတာပါ။ ကြောက်ရွံ့ခြင်း (fear)၊ အံ့သြခြင်း (surprise)၊ ဝမ်းနည်းခြင်း (sadness)၊ ရွံရှာခြင်း (disgust)၊ ဒေါသ (anger) နှင့် ဝမ်းသာမှု (joy) တို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ပိုင်းသူတို့ထပ်ဖြည့်တာ ရှိပါသေးတယ်။ ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာလို့ လူသိများတဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာတို့ရဲ့ စိတ္တဗေဒကတော့ စိတ်ခံစားမှုကို ဒီထက်အဆပေါင်းများစွာ အသေးစိတ်ခွဲထားပါတယ်။

Emotion စိတ်ခံစားမှုဟာ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ် (phy-

sical body) နှင့်ရောစိတ်ပိုင်း (mind) နှင့်ပါဆက်နွယ်ပါတယ်။ အနောက်တိုင်းအယူအဆနဲ့ ဗုဒ္ဓစိတ္တဗေဒအမြင် ဒီနေရာမှာ အခြေခံအားဖြင့် တူပါတယ်။ မြန်မာစကားထဲမှာ “စိတ်ထောင်းတော့ကိုယ်ကြေ၊ စိတ်ပျိုတော့ကိုယ်န” ဆိုတာ စိတ်ခံစားမှုနဲ့ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ဆက်စပ်မီတည်နေတာကို ပြောပြနေတာပါ။ စိတ်ခံစားမှု emotion အရေးကြီးပုံ သတိပေးတယ်ယူဆရင်လဲ ရပါတယ်။

(၃)

စိတ်ခံစားမှုအမျိုးမျိုး ...

ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာနဲ့ ဝိပဿနာတရားတော်ကတော့ ထင်ရှားပြီးအားကောင်းတဲ့ စိတ်ခံစားမှုကိုရောမထင်ရှားသေးဘဲ အနယ်ထိုင်နေတဲ့ စိတ်ခံစားမှုကိုပါ emotion အဖြစ် ကြည့်ရှုတယ်လို့ ယူဆနိုင်ပါတယ်။ အနောက်တိုင်းစိတ္တဗေဒ the unconscious နဲ့ pre-conscious ကို emotion ထဲထည့်သင့်သေးတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သမာဓိရလာတဲ့အခါမှာ သူတို့ကိုလည်း တွေ့ရခံစားရလို့ပါပဲ။ စိတ်ခံစားမှု emotion မှာ ရည်ရွယ်ချက် အထင်အရှားရှိပါတယ်။ တစ်ခုကတော့ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကို အကျိုးပြုဖို့ပါ။ ဥပမာ - ကြောက်ရွံ့မှုဆိုတဲ့ emotion က သက်ရှိသတ္တဝါတွေ အန္တရာယ်ရှိမှန်းသိအောင်၊ ဘေးရန်ရှောင်ကြဉ်တတ်အောင် သဘာဝအရရှိလာတဲ့ စိတ်ခံစားမှု ယန္တရားတစ်ခုပါ။ မျက်နှာစိမ်းနဲ့တွေ့ရင် ကလေးတွေက မိဘကို အတင်းဖက်တွယ်ထားတာမျိုး (သို့မဟုတ်) မိဘအနားမှာမရှိရင် ငိုတာမျိုးဟာ အန္တရာယ်ကင်းအောင်ပြုမူတဲ့ ကာကွယ်ရေးယန္တရား (defensive

mechanism)ပါ။

လူမှုရေးအရလဲစိတ်ခံစားမှု emotion အရေးပါပါတယ်။ ကလေးတစ်ယောက် လိမ်လိမ်မာမာ ပြုမူတာကို လူကြီးကဂုဏ်ယူဝမ်းသာကြောင်း အမူအယာပြရင် မိသားစု ဝင်ချင်း ပိုယုံကြည် ချစ်ခင်သွားပါတယ်။ အင်္ဂလန်နိုင်ငံ မင်းသားဝီလျံနဲ့ မင်းသမီး ခိတ် တို့ရဲ့သားလေး ဂျော့မင်းသား မွေးတော့ နိုင်ငံခေါင်းဆောင် (၇၀) ခန့်က လက်ဆောင်ပစ္စည်း လှမ်းပို့ပြီး ဝမ်းသာကြောင်း ထုတ်ဖော်ပြသတာ နိုင်ငံတကာ ဆက်ဆံရေးကို တဖက်တလမ်းက အထောက်အကူဖြစ်စေ ခဲ့ပါတယ်။ Joy ဝမ်းသာမှုဆိုတဲ့ စိတ်ခံစားမှု emotion ရဲ့ အရေးပါတဲ့ လူမှုရေးအခန်းကဏ္ဍပါပဲ။ အလှူလုပ်ပြီးတဲ့အခါ ဝိုင်းဝန်းသာခုခေါ် အတည်ပြုဝမ်းမြောက် အနုမောဒနာပြု တာလဲ သက်ဆိုင်ရာလူ့အသိုင်းအဝိုင်းအတွက် ဆက်ဆံရေး ကောင်းမွန်နိုင်မြဲစေတာပဲ။ Social emotion လူမှုရေး အပေါ်အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိတဲ့ စိတ်ခံစားမှုခေါ်ပါတယ်။

(၄)

အကောင်းအဆိုးနှစ်မျိုးစလုံး ...

စိတ်ခံစားမှုဟာ အကောင်းရော၊ အဆိုးပါရှိပါတယ်။ positive နဲ့ negative emotion တွေပေါ့။ ဝမ်းသာတာ၊ ယုံကြည်မှုရှိတာ၊ လုံခြုံမှုရှိတယ်လို့ ခံစားရတာတွေဟာ positive emotion ပါ။ ဒါကို လောကီသဘောအရ ပြောမယ်ဆိုရင် တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ချစ်တာလည်း positive အကောင်းဘက်က ခံစားမှုတစ်ခုပါပဲ။ ထင်ရှားတဲ့ စိတ်ခံစားမှု Emotion တွေ ကောင်းကောင်းဆိုးဆိုး ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း သိနေတာကိုတော့ စိတ္တဗေဒပညာအရ စိတ်ရဲ့ အပြုအမူကို လိုက်သိတဲ့စွမ်းရည် (cognitive behavioural skill) လို့ ခေါ်ရမယ်ထင်ပါတယ်။ သတိတရား awareness/mindfulness ကိုအသုံးပြုပြီး စိတ်ကို လေ့ကျင့်ရာကနေရလာတဲ့ ကျွမ်းကျင်မှု (skill) မျိုးပါ။



(၅)

အနက်ရောင်ခံစားမှုနဲ့ ရောထွေးတဲ့ခံစားမှု ...

အကြောက်တရား၊ ဒေါသ၊ မနာလိုဝန်တို့မှာ စိုးရိမ်ပူပန်မှုသောကနဲ့ ထိန်းမရလောက်အောင်ဖြစ်ပေါ်တဲ့ လိုချင်တပ်မက်မှုတွေဟာ negative emotion ထဲမှာ ပါဝင်သွားတယ်။

အဖြူနဲ့အမည်း ရောနှောနေတဲ့ခံစားမှု mixed emotion ဆိုတာလဲရှိတယ်။ ရီတစ်ခါငိုတလှည့်နဲ့ ရီလိုက်ငိုလိုက်ဖြစ်နေတဲ့ ခံစားမှုမျိုးပါ။ တခါတလေ ရီစရာရှိလို့ ရီလိုက်တာ ဘယ်လောက်မှ မကြာသေးဘူး။ ရီစရာနဲ့တွဲပြီး ဝမ်းနည်းစရာသွားတွေ့မိတော့ ချက်ချင်းပဲ ဝမ်းနည်းစရာတွေ ပြုန်းခနဲဆို ဝင်လာတတ်တယ်။ ဒါ မိမိတို့ရဲ့စိတ်ခံစားမှုများ သိပ်မတည်ငြိမ်တဲ့ အခြေအနေမျိုးပါပဲ။ အတိုင်းအတာတစ်ခု အထိ စိတ်တည်ငြိမ်အောင် လေ့ကျင့်မထားရင် ရောနှောတဲ့ စိတ်ခံစားမှု mixed emotion မကြာမကြာဖြစ်တတ်တယ်။ ကျကျနန မပျော်ရွှင်နိုင်ဘူးပေါ့။ သူများကိုအပြစ်တင်လိုက်၊ မိမိကိုယ်ကိုအပြစ်မြင်လိုက် ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

(၆)

အနီးကပ်စောင့်ကြည့်တဲ့အပြင်လူ ...

သတိပဋ္ဌာန်တရား mindfulness based insight meditation ကတော့ အကောင်းအဆိုးရောင်စုံ ခံစားမှုတို့အပြင် အလွန်တည်ငြိမ်တဲ့ စိတ်ခံစားမှုကိုပါ အနီးကပ်စောင့်ကြည့်ပါတယ်။ အဲဒီလို (အနုပဿနာ) အနီးကပ်စောင့်ကြည့် အဆက်မပြတ်ကြည့်တဲ့နေရာမှာ ပျော်ရွှင်မှုအစရှိတဲ့ အကောင်းခံစားမှုအပေါ်ရော စိုးရိမ်ပူပန်မှုအစရှိတဲ့ မကောင်းခံစားမှုအပေါ်မှာပါ ဘာမှကောင်းတယ်၊ မကောင်းဘူးဆိုတာကို ဖြည့်စွက်ဝေဖန်စရာမလိုပဲ ကြည့်ရှုမှုပါ။ မင်းသား၊ မင်းသမီးအနေနဲ့ ပြန်မကြည့်ပဲ ပွဲကြည့်သူတစ်ယောက်အနေနဲ့ ကြည့်တဲ့သဘောမျိုးပါ။ စိတ်ခံစားမှုရဲ့ emotion ဝင်မပါဘဲနဲ့ ကြည့်ရုံသာကြည့်တဲ့ သဘောပါ။ စိတ်ဆင်းရဲစရာနဲ့ အခြားရောင်စုံခံစားမှုကိုလည်း အဲဒီအတိုင်းပဲ ကြည့်ရပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်ဝေါဟာရအရ non-judge-mental observation လို့ခေါ်ပါတယ်။ ဖြစ်ပေါ်လာတိုင်း ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ရုပ်ပိုင်းခံစားမှု၊ စိတ်ခံစားမှုတို့ကို သိရုံ၊ အသိအမှတ်ပြုရုံ လိုက်ပြီးသိတာမျိုးပါ။

(၇)

### သတိ Mindfulness ရဲ့အခန်းကဏ္ဍ ...

သတိတရားက စိတ်ခံစားမှုကို ကြားနေစိတ်ခံစားမှု (objective emotion) ဖြစ်အောင်လုပ်ပေးတဲ့ သဘော ဖြစ်ပါတယ်။ ကြားမနေနိုင်တဲ့အခါ စိတ်ခံစားမှုဟာ ငိုစရာ ဘက်ကိုယိမ်းလိုက်၊ ရယ်စရာဘက်ကိုယိမ်းလိုက် ဖြစ်နေ တတ်တယ်။ ဥပမာ - ဘတ်စ်ကား (bus) နောက်ကျရင် စိုးရိမ်မှုရေမှတ် အရမ်းတက်သွားသလို ကိုယ့်ကားက သူများ ကားကို ကျော်တက်ရတဲ့အခါမျိုးမှာ တစ်ဘက်ကနေ အနိုင်ရ ပုဂ္ဂိုလ်လိုမျိုး ချက်ချင်းစိတ်ခံစားမှု မြောက်တက်တဲ့ အခြေအ နေမျိုးပါ။ သတိတရားက negative/positive နဲ့ ရောင်စုံ စိတ်ခံစားမှုအားလုံးကို ဖြစ်မှန်းသိအောင်၊ သတိရှိအောင် လေ့ကျင့်ယူတာကို ဆိုပါတယ်။ တရားမှတ်တယ် contem- plate လုပ်တယ်လို့လဲ ဆိုနိုင်တယ်။

(၈)

ထိန်းနိုင်ပါတယ် ...

သတိတရားက စိတ်ခံစားမှုမှာ ချက်ချင်း ကြားမနေ နိုင်သေးသော်လည်း စိတ်ခံစားမှုတည်ငြိမ်အောင် ပုံမှန် အကျင့် (routine) နဲ့ထိန်းလို့ရသလို တရားထိုင်မှုနဲ့လည်း ထိန်းလို့ရပါတယ်။

ဘုန်းကြီးကျောင်းမှာရော အတန်းကျောင်းတွေမှာ ပါ routine အင်မတန်အရေးပါပါတယ်။ ဆရာ မမှန်လို့ routine မမှန်တဲ့ကျောင်းဆိုရင် ကလေးတွေရဲ့စိတ်ခံစား မှုဖွံ့ဖြိုးရေး emotional development ထိခိုက်နိုင်ပါ တယ်။ အမှန်ဆိုရင် မိသားစုတစ်ခုအတွက်ကလည်း ဒီအ တိုင်းပါပဲ။ မိသားစုတစ်ခုလုံးစုပြီး ပါဝင်လုပ်ဆောင်တဲ့ ပုံမှန် လုပ်ငန်းက မိသားစုတစ်ခုလုံးရဲ့ စိတ်ခံစားမှုအတွက် အရေး ပါတယ်။ ထမင်းအတူတူစားတာ၊ အိမ်သန့်ရှင်းရေး အတူတူ လုပ်တာ၊ တီဇွီအတူတူကြည့်တာမျိုးပါ။ ကလေးတွေရဲ့စိတ် ခံစားမှုဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက်တင်မက မိဘတွေကိုယ်တိုင်အ တွက်လည်း အရေးကြီးပါတယ်။ Routineပုံမှန်အလုပ်ဟာ

သေချာရေရာမှု (certainty) ကိုအတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ပေးပါတယ်။ သေချာရေရာမှုရှိရင် စိတ်ကလုံခြုံမှု (secure) ဖြစ်တယ်။

ပုံမှန်မအိပ်မစားတဲ့လူတွေ စိတ်ခံစားမှု ပြဿနာ များပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးအတွက်လည်းမကောင်း ပါဘူး။ ဆရာတော်ကြီးတွေတော်တော်များများ သက်တော် ရှည်တာ၊ အစားကောင်း၊ ဆေးဝါးကောင်းမှီဝဲမှုထက် အချိန် မှန် နေထိုင်သီတင်းသုံးကြတဲ့ အကျင့်ကြောင့်လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ အလိုလိုနေရင်း စိတ်ခံစားမှုကို ထိန်းပြီးသားဖြစ်ပါတယ်။

(၉)

စုပေါင်းစိတ်ခံစားမှု (၁) ...

မိသားစုအတွင်းမှာ တစ်ဦးချင်းရဲ့ စိတ်ခံစားမှု individual emotion ကအရေးကြီးသလို မိသားစုတစ်စုလုံးကိုစုပေါင်းစိတ်ခံစားမှု collective emotion လည်း အရေးကြီးပါတယ်။ မိသားစုအဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးဦးက စိတ်ခံစားမှု မတည်မငြိမ်ဖြစ်လာရင် မိသားစုအတွင်းမှာ နားထောင်ပေး၊ နားလည်ပေးတတ်ဖို့နဲ့ အားပေးတတ်ဖို့က အရေးကြီးတယ်။ အဲသလိုမဟုတ်ရင် စုပေါင်းစိတ်ခံစားမှုကို ထိခိုက်နိုင်တယ်။ တစ်ချို့မိသားစုတွေမှာ စုပေါင်းစိတ်ခံစားမှုက အားကောင်းလို့ တစ်ဦးချင်းရဲ့အားနည်းချက်ကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်တယ်။

တစ်ဆင့်တက်ရင်တော့ အဖွဲ့အစည်း၊ မြို့နယ်၊ ခရိုင်၊ တိုင်း ပြည်နဲ့ နိုင်ငံတကာအဆင့်အထိ စုပေါင်းစိတ်ခံစားမှုက အရေးကြီးပါတယ်။ သူတို့ထဲမှာဒေါသ ဒါမှမဟုတ်မကျေနပ်မှု ပိတ်ဆို့နေရင် အများရဲ့စိတ်ကျန်းမာရေးနဲ့ လုပ်ငန်းတွေပါ ထိခိုက်ပါတယ်။ အခြေအနေတင်းမာအောင် ဖန်တီးစေလို့ပါ။ မိသားစု / အုပ်စု / အဖွဲ့ / နိုင်ငံထဲမှာတင်းမာမှု (tension)

ဖြစ်စေတဲ့ negative emotion အနှုတ်လက္ခဏာစိတ်  
 ခံစားမှုကိုတွေ့အောင်ရှာ၊ နားလည်အောင်ကြိုးစားပြီးဖြေရှင်း  
 မှ ဆက်ဆံမှုတွေ ပြန်ကောင်းနိုင်ပါတယ်။ Emotional  
 intelligence - စိတ်ခံစားမှုကို နားလည်ကျွမ်းကျင်မှုဆိုပြီး  
 သုံးနှုန်းကြပါတယ်။ ဘယ်လိုစိတ်ခံစားမှုဖြစ်တယ်၊ ဘယ်လို  
 ကိုင်တွယ်ရမယ်ဆိုတာကို သိတယ်လို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။

(၁၀)

### အားပေးတာ Positive ...

အလုပ်မှာအဆင်မပြေလို့ များစွာစိတ်ညစ်နေရတဲ့ ဖခင်ကို မိသားစုထမင်းဝိုင်းမှာ သမီးဖြစ်သူက ဖေဖေကြီး မလျှော့နဲ့ ဆက်သာရင်ဆိုင်း၊ ဖေဖေကြီး အဆင်ပြေသွားမှာ ဆိုပြီး ပြောလိုက်လို့ အဖေလုပ်သူမှာ အားတက်သွားတယ်။ ဘာကြောင့်ရယ်မဟုတ်ဘူး။ ကြောင်းကျိုးဆင်ခြင်မှု ပြည့်စုံ လို့လည်းမဟုတ်ပါဘူး။ reasoning ကို သမီးဖြစ်သူက ကိုင်တွယ်တာမဟုတ်ပါဘူး။ ဖခင်ရဲ့ ပြဿနာကို နားလည် လို့ပြောတာလဲ မဟုတ်ပါဘူး။ အမှန်မှာ ဖခင်ရဲ့စိတ်ခံစားမှုကို အထောက်အကူပေးခြင်းသာဖြစ်ပါတယ်။ ဖေဖေ စောစော စီးစီးမသေစေချင်ဘူးဆိုပြီး သမီးငယ်လေးက တစ်ချက်ပြော လိုက်တာနဲ့ အကြိမ်ကြိမ်ကြိုးစားပေမယ့် ဟိုတုန်းက ဆေး လိပ်ဖြတ်နိုင်ခဲ့တဲ့ဖခင်က ချက်ချင်းဆေးလိပ်ဖြတ်နိုင်တယ်။ ဖခင်ရဲ့စိတ်ခံစားမှုကို ပြောလိုက်လို့ အောင်မြင်ခြင်းပါ။ အသိဉာဏ်ဗဟုသုတများလို့ ပြောတာမဟုတ်ပါဘူး။

နောက်တစ်ခါ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ပြောရခက်



တဲ့တစ်ဦးတည်းသောသမီးကို တစ်ဦးတည်းသော အုပ်ထိန်း  
 သူဖြစ်တဲ့ မိခင်က ယုယုယယနဲ့ သနားအောင်ပြောလို့ သမီး  
 က အမေကို နားလည်နားထောင်တာလဲ တွေ့ဖူးပါတယ်။  
 အခုတော့ ဒီမိသားစုနှစ်ခုထဲက သမီးလေးနှစ်ယောက်စလုံး  
 အင်္ဂလန်မှာ ဆရာဝန်ဖြစ်နေပါပြီ။

(၁၁)

မိသားစုစိတ်ခံစားမှုထဲက တင်းမာမှု ...

အိမ်တစ်အိမ်မှာ သားနဲ့အဖေနှစ်ယောက် စကားပြောတာအဆင်မပြေလို့ကြာလာတဲ့အခါ သားက ဆယ်တန်းအောင်စာရင်းထွက်ပြီး စာမေးပွဲအောင်တဲ့အခါ အဖေဖြစ်သူက ရင်ထဲမှာ နှစ်နှစ်ကာကာ ဝမ်းသာဂုဏ်ယူတဲ့ပုံမပြု။ ဝမ်းသာကြောင်း congratulation စကားကိုလဲ လောကဝတ္ထု ရားအရသာမပြောချင်ပြောချင်နဲ့ပြောလို့ သားနဲ့အဖေတော်တော်နဲ့ အစေးပြန်မကပ်တာ တွေ့ဖူးတယ်။ မိသားစုခံစားမှု collective emotion ပျက်သွားတဲ့သဘောပေါ့။

နောက်ဆုံး ထမင်းအတူတူစားတိုင်း မျက်နှာချင်းဆုံ ကျကျနနစကားပြောတယ်လို့ သိပ်မရှိတော့ဘူး။ ဒီလိုနဲ့ သားအဖနှစ်ယောက်ဟာ သွေးသားတော်စပ်မှုပဲ ရှိတော့တယ်။ စိတ်ခံစားမှုချင်းတော်စပ်မှု (emotional relation) တော့ အတော်ကိုနည်းသွားတယ်လို့ ပြောရမှာပဲ။ တစ်ဦးချင်းနဲ့ စုပေါင်းစိတ်ခံစားမှုဟာ အဲဒီလိုဆက်စပ်မှုရှိပါတယ်။

(၁၂)

ခွင့်လွှတ်မှုဖြစ်စေတယ် ...

စိတ်ခံစားမှု emotion ဟာ မိသားစုဝင်များရဲ့ ဆက်ဆံမှုကို အဆုံးအဖြတ်ပေးတတ်တယ်။ စုပေါင်းစိတ်ခံစားမှု ရှင်သန်နေရင် တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ခွင့်လွှတ်ဖို့အလားအလာပိုများပါတယ်။ ကံမကောင်းအကြောင်းမလှလို့ ဟိုးလေးတကျော်ဖြစ်အောင် တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ရန်ဖြစ်ထားတာတောင်မှ ပြန်လည်ရင်ကြားစေနိုင် နားလည်ခွင့်လွှတ်နိုင်တာမျိုးတွေဟာ စိတ်ခံစားမှုနဲ့ သက်ဆိုင်နေပါတယ်။ လက်ရှိစိတ်ခံစားမှုကိုလက်ခံဖို့ အတိတ်အဖြစ်အပျက်နဲ့ မည်ကဲ့သို့ဆက်စပ်မှုရှိတယ်ဆိုတာကို လက်ခံဖို့လိုအပ်တယ်။ အထူးသဖြင့် နှစ်ဖက်စလုံးကို နာကျင်မှုဖြစ်စေ၊ ဒုက္ခရောက်စေ၊ စိတ်ဆင်းရဲစေခဲ့တယ်လို့မြင်လျှင် နာကျင်ခြင်းစိတ်ခံစားမှုကို ဖြေရှင်းနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ နာကျင်မှု တစ်ဖက်သတ်ဘဲမြင်ရင်တော့ နာကျင်မှုကနေ နာကြည်းမှုဘက်ကိုပဲ ဦးတည်စေပါတယ်။ ပြန်လည်ရင်ကြားစေနိုင်ဖို့ ဝေးနေအုံးမှာပါ။

(၁၃)

သံဃာတော်များရဲ့စိတ်ခံစားမှုကျင့်စဉ် ...

အပြင်ပန်းကနေကြည့်ရင် သံဃာတော်များဟာ စိတ်ခံစားမှုနဲ့ပတ်သက်ပြီး လူသာမန်တွေလိုအရေးမစိုက်ဘူး အေးစက်စက်နေကြတယ်လို့ ထင်မြင်ယူဆနိုင်တယ်။ တကယ်တော့ သံဃာတော်များရဲ့ကျင့်စဉ် training မှာ စိတ်ခံစားမှုဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် အရေးကြီးတဲ့အခန်းကဏ္ဍမှာ ပါရှိပါတယ်။ ဘယ်လိုအစားအသောက်မျိုး ရမယ်မသိဘဲ နေ့စဉ် ဆွမ်းခံထွက်တဲ့ အလေ့အကျင့်ဟာ မသေချာမရေရာမှု (uncertainty) နဲ့ နေ့တိုင်းရင်ဆိုင်ခြင်းပါပဲ။ ဆင်းရဲတဲ့နေရာဆို လုံလုံလောက်လောက် မရတတ်ဘူး။ သူများအပေါ် လုံးဝအားကိုးတယ်။ အဲဒီအနေအထားမှာ စိတ်ကိုတည်ငြိမ်အောင်ထားနိုင်ဖို့ ကျင့်ရပါတယ်။

စိတ်ခံစားမှုလေ့ကျင့်ရေးပိုင်းတွေ အများကြီးပါ။ ဒါပေမဲ့ အာရုံတိုက်ထုံးစံအရ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း သိပ်မဆွေးနွေးကြဘူး။ ဆွေးနွေးကြမယ်ဆိုရင်တော့ တရားတက်မှု ပိုမြန်နိုင်ပါတယ်။ မဟုတ်ရင် ဘာမှမဟုတ်တဲ့ စိတ်တင်းကြပ်မှု လေးကိုတောင် မကိုင်တွယ်နိုင်ဘဲ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

(၁၄)

### ဆရာနဲ့တပည့် ...

ဆရာနဲ့တပည့်ဆက်ဆံရေးဟာ မိဘနဲ့သားသမီး ဆက်ဆံရေးမျိုးဖြစ်ရမယ်လို့ ဗုဒ္ဓကညွှန်ကြားတော်မူပါတယ်။ တပည့်ရဲ့ပညာရေး၊ တရားကျင့်စဉ်နဲ့ခံစားမှုဖွံ့ဖြိုးရေးတွေကို ဆရာဖြစ်သူ ကျောင်းထိုင်ဆရာတော်နှင့် စာချဘုန်းကြီးများ ကတာဝန်ယူရပါတယ်။ နွေးထွေးမှုပေးရပါတယ်။ စည်းကမ်း ပေးရပါတယ်။

စုပေါင်းခံစားမှု collective emotion ဆိုရင်လဲ ပြောစရာမရှိဘူး။ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ အတူတူဆောင်ရွက်ရတဲ့ လုပ်ငန်းတွေ၊ ကျင့်ဝတ်တွေက ကိုရင်ငယ် ရဟန်းငယ်များရဲ့ ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အရေးပါလှပါတယ်။ ဒါတင်မကဘူး။ တချိန်ထဲ ကျိန်းစက်အနားယူတာမျိုး၊ မနက်ဆွမ်း၊ နေ့ဆွမ်း အတူတူ ဘုန်းပေးရတာမျိုးနဲ့ စာအံ၊ စာတက် ဘုရားဝတ်တက်မှု အတူတူပြုလုပ်နေရတာမျိုးတွေဟာ ကျင့်စဉ် training တစ်ခုပါ။ ကျောင်းတိုက်တစ်ခုရဲ့ routine လို့လဲခေါ်တယ်။ ဒီ routine ဟာစိတ်ခံစားမှုအပိုင်းမှာ လုံခြုံမှုကိုပေးတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု (self-confidence) လဲပေးပါတယ်။

(၁၅)

စုပေါင်းစိတ်ခံစားမှု (၂) ...

အုပ်စုနဲ့လုပ်မှ အောင်မြင်တဲ့အရာတွေမှာ စုပေါင်းစိတ်ခံစားမှု collective emotion ရဲ့အခန်းကဏ္ဍက များစွာအရေးကြီးပါတယ်။ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် အားထုတ်ယူမှရနိုင်တဲ့ တရားတောင်မှ အများနဲ့စုပေါင်းထိုင်ရင် ပိုပြီးကြာကြာထိုင်နိုင်တယ်။ တချို့ဆို ငါးနာရီအထိထိုင်နိုင်တယ်။ ငါးနာရီအတွင်းမှာဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စိတ်ခံစားမှုများကို မိမိဘာသာကိုင်တွယ်ရပေမယ့် အုပ်စုနဲ့ထိုင်ရလို့ အားရှိပြီးထိုင်နိုင်တာ။ ဒါကို group support အုပ်စုအင်အား ဒါမှမဟုတ် group therapy အုပ်စုအလိုက် စိတ်ကုသမှုလို့ ခေါ်နိုင်တယ်။ ဝါသနာတူဖွဲ့ထားတဲ့ လူမှုရေး၊ ဘာသာရေး၊ ယဉ်ကျေးမှု အစရှိတဲ့အဖွဲ့များကို စုပေါင်းစိတ်ခံစားမှုက ပိုညီညွတ်အောင် ပိုအောင်မြင်အောင် လုပ်ပေးပါတယ်။ အဖွဲ့ထဲမှာနေရတော့ အားရှိတဲ့သဘောပါ။

ဥပမာ - ကင်ဆာရောဂါ ကုသပျောက်ကင်းသွားတဲ့ လူနာများ စုပေါင်းတွေ့ဆုံတယ်ဆိုရင် ငါတစ်ယောက်ထဲမ

---

ဟုတ်ဘူးဆိုတဲ့ အသိဝင်ပြီး အားရှိလာတယ်။ ကြောက်စိတ်  
နည်းလာတယ်။ ဘဝတူတစ်ယောက်ကို စိတ်ထဲမှာအဖော်  
လို့ ခံစားသတ်မှတ်လိုက်တာကိုး။ ဘဝကိုရင်ဆိုင်နိုင်အား  
ပြန်လည်ရရှိလာတယ်။

(၁၆)

စိတ်ခံစားမှုနဲ့ညီညွတ်ရေး ...

ဒါကြောင့် အများစိုင်းပြီး ညီညီညွတ်ညွတ် အလုပ် ကိစ္စတစ်ခု ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ရင် positive emotion - ပျော်ရွှင်တဲ့စိတ်ခံစားမှု ဖြစ်ပေါ်စေတယ်တဲ့။ ပါဠိလိုကတော့ “သမဂ္ဂါနံ တပေါ သုခေါ” ဆိုပြီးတော့ ဗုဒ္ဓကိုယ်တော်တိုင် ဓမ္မပဒထဲမှာ မိန့်ဆိုထားပါတယ်။

ဘယ်လိုပဲ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးနေ တစ်ဦးချင်းစီရဲ့ ဘဝမှာ အများရဲ့အခန်းကဏ္ဍက အမြဲရှိပါတယ်။ တစ်ယောက်ထဲ တကယ်နေလို့မှ မရတာကိုး။ တစ်ပါးထဲ တရားကျင့်နေ တဲ့ဘုန်းကြီးလဲ သူများကိုအားကိုးရပါတယ်။ သူ့အားကိုးရာ ကို “ဂေါစရဂါမ်” လို့ခေါ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အများမကြိုက်တာ မလုပ်ဖို့ အများအမြင်လေးစားဖို့ ဗုဒ္ဓက မိန့်တော်မူတယ်။ လောကကမိပတိလို့ခေါ်ပါတယ်။ အများကို ဦးထိပ်ထားတယ် ပေါ့။



(၁၇)

စုပေါင်းစိတ်ခံစားမှု (၃) ...

Emotion စိတ်ခံစားမှုရဲ့ အခန်းကဏ္ဍဟာ နိုင်ငံအဆင့် လူမျိုးအဆင့်နဲ့ နိုင်ငံတကာအဆင့်အထိ ရှိတယ်ဆိုတာ ထင်ရှားပါတယ်။

တချို့နိုင်ငံတွေမှာ negative စိတ်ခံစားမှုက ယဉ်ကျေးမှုတစ်ခုလိုဖြစ်နေတယ်။ သတင်းစာတွေမှာ ဖတ်ကြည့်ရင် ကောင်းတာထက် မကောင်းတာကို ရွေးပြီးရေးကြတယ်။ ရေဒီယိုတွေ၊ ရုပ်မြင်သံကြားတွေလဲ ဒီအတိုင်းပဲ။ တချို့နိုင်ငံမှာဆိုရင် တခြားနိုင်ငံ ဒါမှမဟုတ် တခြားလူမျိုးကို မုန်းအောင်၊ မယုံကြည်အောင် အစိုးရရော၊ စာရေးဆရာတွေရော ရေးကြပြောကြတယ်။ မြောက်အိုင်ယာလန်က ကက်သလစ်နဲ့ ပရိုတက်စတင့် ခရစ်ယာန်ဘာသာဝင်များ၊ အာမေဏီးယားနိုင်ငံနဲ့ အဇာဘိုင်ဂျန်နိုင်ငံ နိုင်ငံသားများ၊ ထိုင်းနဲ့ ကမ္ဘောဒီးယားနိုင်ငံ နိုင်ငံသားများ၊ အီရန်နဲ့ ဆော်ဒီအာရေဗီးယားနိုင်ငံတွေကြားမှာ အချင်းချင်း ရေးသားပြောဆိုကြတာတွေဟာ အနှုတ်လက္ခဏာ စိတ်ခံစားမှုပေါ် အခြေခံထားတာ များပါ

တယ်။ တခြားနေရာတွေလဲ ဒါမျိုးအလားတူ အလွယ်တကူ တွေ့နိုင်ပါတယ်။

တချို့ နိုင်ငံတွေကတော့ ပစ္စည်းဥစ္စာဝယ်ယူသုံးစွဲ နိုင်မှု consumerism ကို အားပေးတယ်။ ပိုက်ဆံများများ သုံးဖြုန်းနိုင်သူမှ လူရာဝင်တယ်လို့ သတ်မှတ်ကြတယ်။ ဝယ် နိုင်မှ စိတ်လှုပ်ရှားမှု excitement ရှိကြတာကိုး။

စိတ်လှုပ်ရှားမှုထဲမှာ စိတ်ကျေနပ်မှု satisfaction ကို ရှာကြတယ်။ စိတ်လှုပ်ရှားမှုရဲ့သဘောက ကြာကြာမ တည်ဘူး၊ ဒါကြောင့် စိတ်ကျေနပ်မှုလဲ ကြာကြာမရနိုင်ဘူး။ အမှီခံဝတ်တိုင်က မမြဲတော့ မှီခိုတဲ့ စိတ်ခံစားမှုဆိုတဲ့ ငှက် လေးခမျာ မှီခိုစရာတွေနီးနီး ရှာရင်းရှာရင်းနဲ့ အတောမ သတ် ရှာနေရတယ်။

(၁၈)

စိတ်လှုပ်ရှားမှု၊ စိတ်ကျေနပ်မှုရဲ့ အကြောင်းလေး ...

ဘာမှမသိသေးတဲ့ သုံးလေးငါးနှစ်အရွယ် ကလေး တစ်ယောက်ကို ကစားစရာ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဝယ်ပေးနေတာ ဟာ ကလေးထက်ဝယ်ပေးတဲ့သူ မိဘက ပိုပြီးစိတ်လှုပ်ရှားမှု ရှိတယ်။ စိတ်ကျေနပ်မှုရတယ်။

ဒါပေမဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုက အမြဲမလှုပ်ရှားနိုင်ဘူး။ လှုပ်ရှားရင် နှလုံးရောဂါတောင် ရနိုင်တယ်။ ဒါ့ကြောင့် စိတ် ကျေနပ်မှုကလဲ ကြာကြာမခံဘူး။ ကြာကြာမတည်ဘူး။

ဒါနဲ့ အရပ်ကလေးမဟောင်းခင်မှာ စိတ်လှုပ်ရှားမှု က ပျက်ပြယ်ကြွေလွင့်သွားပြီးတော့ အရပ်ကလေးဟောင်း တယ်ထင်ပြီး စိတ်ငြီးငွေ့မှု ဝင်လာတယ်။ အရပ်ကလေးကို လျစ်လျူရှုတယ်။ ဒါနဲ့ အရပ်သစ်ထပ်ဝယ်တယ်။

ဒီလိုနဲ့ သံသရာလည်သွားလို့ တချို့ဆို အရပ်တွေ အခန်းသာပြည့်သွားတယ်။ တကယ်စိတ်ကျေနပ်မှု တကယ် မရ။ တဒင်္ဂစိတ်လှုပ်ရှားမှုမျှနဲ့သာ တင်းတိမ်ရတယ်။ တဒင်္ဂ စိတ်လှုပ်ရှားမှုနောက်ကိုပဲ တကောက်ကောက်လိုက်နေရ တယ်။

(၁၉)

မသိသာသောကလေးငယ်များရဲ့စိတ်ဖိစီးမှု ...

နနယ်လှတဲ့ ကလေးတစ်ယောက်ကို အရုပ်နှစ်ခု ပေးခဲ့ရင် ဒီကလေးရဲ့ဦးနှောက်ကို အချိန်မတိုင်မီ စောစော စီးစီး ဖိစီးရာရောက်တယ်။ pressure ပေးတယ်ပေါ့။ ကလေးက ဘယ်အရုပ်ကို ပိုကြိုက်တယ်ဆိုတာကို ရွေးရတာကိုး။ အရုပ်သုံးခုဆိုရင် ဖိစီးမှုဒဏ်ပိုများတာ ပြောစရာ မရှိတော့။ စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်များလာရင် ဒီကလေး သူ့အရုပ်တွေအားလုံးကို စိတ်ဝင်စားမှုနည်းသွားမယ်၊ ငြီးငွေ့လွယ်မယ်။ ဒါက ကလေးရဲ့စိတ်ခံစားမှု emotion စချို့ယွင်းလာတာပဲ။ ကြီးလာရင် စိတ်ခံစားမှုပိုင်းမှာ ဆောက်တည်ရာမရဘဲ ဖြစ်နိုင်တယ်။

(၂၀)

ဆင်းရဲမှုမှ စိတ်ဖိစီးမှုသို့ ...

ဘာအရပ်မှ ကစားစရာမရှိတဲ့ ကလေးလည်း စိတ်ခံစားမှု ဖွံ့ဖြိုးရေးဖြစ်လာစေဖို့ နှောင့်နှေးနိုင် (သို့မဟုတ်) ထိခိုက်နိုင်တာပဲ။ သူများတွေကိုပဲ တချိန်လုံးအားကျနေရရင် အားငယ်တဲ့စိတ် အမြဲကိန်းဝင်တတ်တယ်။ အားငယ်တဲ့ စိတ်ဆိုတာ ဒေါသပါဘဲ။ ဒေါသဆိုတဲ့ ပါဠိစကားလုံးဟာ ဖျက်ဆီးတဲ့စိတ်ခံစားမှု (destructive emotion) လို့ သဘောရပါတယ်။ အဲဒီတော့ ကစားစရာအရပ်တွေဟာ ကလေးတွေအတွက် သူတို့ရဲ့ စိတ်ကူးယဉ်ကမ္ဘာထဲ ခြေစုံကူးခတ်ပျော်ရွှင်စေဖို့ အားထားရာအဖော်တစ်ခုနဲ့ မိမိကိုနွေးထွေးမှုပေးတဲ့ ပိုင်ဆိုင်မှုတစ်ခုဖြစ်စေဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ခံစားမှုဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက်ပေါ့။ ဒါကြောင့် အလယ်အလတ်လမ်းစဉ် (မဇ္ဈိမပဋိပဒါ - middle path) ဟာ စိတ်ခံစားမှုကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းပါတယ်။ အတိုင်းအတာ (moderation) ကို သိရမှာပေါ့။

(၂၁)

လူကြီးများရဲ့စိတ်ဖိစီးမှုခံစားရပုံ ...

စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို စွဲလမ်း (addictive) မှုဖြစ်တာ ကလေးမှမဟုတ်ပါဘူး။ လူကြီးတွေလဲ အများကြီးဖြစ်တယ်။ တချို့က အစားအသောက်စွဲလမ်းတယ်၊ တချို့က အဝတ်အစား၊ တချို့က အပြော၊ တချို့က အကြား စသည်ဖြင့်ပေါ့။ အရက်၊ ဆေးလိပ်၊ လောင်းကစားမှုစွဲသူတို့ရဲ့ စိတ်ခံစားမှုကို ဒီနည်းနဲ့ကြည့်ရှုနိုင်ပါတယ်။ ကြာကြာတည်ရိုးမရှိတဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုနောက်လိုက်နေသူချည်းပါပဲ။ စွဲလမ်းသွားပြီဆိုရင် မျှော်လင့်မှုကိုကစိတ်လှုပ်ရှားမှုကိုထပ်ကာထပ်ကာအားပေးပါတယ်။ အရက်၊ ဘီယာ၊ အစားအသောက်၊ အဝတ်အစား၊ ဖေ့စ်ဘုတ် Fb ကစားမှု၊ အတင်းပြောမှု အစရှိတဲ့ စွဲလမ်းမှုအားလုံးဟာ အင်မတန်စွဲလမ်းစေတတ်တယ်။ အကျင့်ပါသွားလို့ စွဲလို့စွဲမှန်းတောင် မသိတော့တဲ့အနေအထားမျိုးကို အလွယ်တကူ ရောက်သွားနိုင်ပါတယ်။ အော်တိုမစ်တစ်ဖြစ်သွားတာကိုး။

(၂၂)

သတိပဋ္ဌာန်တရားမှစိတ်ဖိစီးမှုချဉ်းကပ်ပုံ (၁) ...

စိတ်ခံစားမှုအားလုံးကို ဝိပဿနာတရားကတော့ ကြိုက်မှု မကြိုက်မှု (like and dislike) နှစ်ခုထဲမှာ သိမ်း ကြိုးထည့်ထားပါတယ်။

စိတ်ထဲမှာ ကြိုက်တာနဲ့ မကြိုက်တာကို ပေါ်လာ တိုင်း သတိကပ်ထားမိရင် စိတ်ခံစားမှု emotion က မိမိ စိတ်ကို မလွှမ်းမိုးနိုင်ဘူး။ dominate မလုပ်နိုင်ဘူး။

ကြိုက်တာနဲ့ မကြိုက်တာဟာ အစဉ်အားဖြင့် လောဘနဲ့ ဒေါသပါပဲ။ သူတို့ဖြစ်နေတာကို မသိနားမလည် ရင်တော့ မောဟပေါ့။

သတိပဋ္ဌာန်ထဲက စိတ္တာနုပဿနာအပိုင်းမှာ ဒါ တွေကို ဘယ်လိုကိုင်တွယ်ရမယ်ဆိုတာ အတိအလင်း ညွှန် ပြထားပါတယ်။ ကောင်းတယ်၊ မကောင်းဘူးဆိုတာကို အ ထူးတလည် ဖြည့်စွက်ဝေဖန်သမှု မပြုဘဲ ကြည့်ရုံသာ ကြည့် သိရုံသာသိရမယ်လို့ ပြောပါတယ်။ အသက်ရှူတာ ကို အသက်ရှူမှန်း သိတာကနေစပြီး ကျင့်ရပါတယ်။ အ

သက်ရှူတာကိုမှ သတိမထားမိရင်တော့ ပိုနူးညံ့ ပိုမြန်ဆန် တဲ့ စိတ်ခံစားမှုကိုသိဖို့ဆိုတာ ခက်လှပါတယ်။

ဒီထွက်သက်ဝင်သက် အသိကနေပြီးတော့ ဆက် လေ့ကျင့်ရင် ကြိုက် - မကြိုက်ဆိုတဲ့ ခံစားမှုပေါ်မှာ စိတ်က မှီခိုမနေတော့ဘူး။ ကြိုက်တာ မကြိုက်တာ ဆက်ရှိချင်ရှိမယ်။ ဒါပေမဲ့ စိတ်အတွေးက သူတို့ရဲ့နောက် တကောက်ကောက် လိုက်ပြီး ကျေးကျွန်မဖြစ်တော့ဘူး။ ထောင်ခြောက်မမိတော့ ဘူး။ သတိအသိနဲ့ လွတ်မြောက်အောင် လွတ်လပ်အောင် ကျင့်ယူလို့ရပါတယ်။



(၂၃)

သတိအသိနဲ့ ပြုပြင်နိုင်တယ် ...

ကြိုက်တယ် မကြိုက်ဘူးဆိုတဲ့ အကျင့်ဟောင်းပေါ်  
လာတိုင်း သတိတရားနဲ့ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မှာ အဲဒီလိုကြည့်  
နိုင်ရင် ဒီပုဂ္ဂိုလ်မှာ negative emotion ဆိုတဲ့ စိတ်ခံစားမှု  
အဟောင်းကို ရှာတွေ့ရုံမက အဲဒီအဟောင်းကနေ အသစ်  
ပွားမလာအောင်လည်း တားဆီးရာရောက်တယ်။ စိတ်ခံစား  
မှုငြိမ်လာရင် စိတ်ကလဲ ငြိမ်လာမှာပဲ။ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ  
ကျန်းမာရေး emotional health အတွက် အရေးပါလှပါ  
တယ်။ စိတ်ခံစားမှုတော်တော်များများဟာ အတိတ်ကြောင့်  
ဖြစ်တယ်ဆိုပေမဲ့ ဖြစ်တဲ့အချိန်မှာ အဲဒီခံစားမှုအားလုံးကိုယ်  
နှိုက်က ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မှာဘဲ ပြန်ဖြစ်ပါတယ်။ မှတ်ဉာဏ်  
(memory) အကြောင်းတစ်ခုပဲ အတိတ်ဖြစ်နေတာ။  
ဒါကြောင့် သတိအသိနဲ့ အတိတ်အနာအဆာတွေကို ဆေး  
ကြောအနာကျက်အောင် လုပ်နိုင်ပါတယ်။ အတိတ်နဲ့ဆက်  
နွယ်တဲ့ negative စိတ်ခံစားမှုကို ကိုင်တွယ်ကုသနိုင်မှ  
ပစ္စုပ္ပန်က အတိတ်ရဲ့လွှမ်းမိုးချယ်လှယ်မှုအောက်က လွတ်  
မှာ။ အနာဂတ်ကလဲ နည်းတူလွတ်မြောက်နိုင်မှာ။

(၂၄)

Emotion and Mood ...

မိမိရဲ့သန္တာန်မှာဖြစ်စေ၊ အခြားသူများဖြစ်စေ အသေအချာ ဂရုတစိုက် ဆက်တိုက် သတိထားလေ့လာရင် စိတ်အပြောင်းအလဲ မြန်ဆန်မှုရှိနေတာကို တွေ့ရမယ်။ စိတ်အတက်အကျ မြန်ဆန်တယ်၊ ကြိုက်လိုက်၊ မကြိုက်လိုက်၊ စိတ်ကြည်လင်လိုက်၊ စိတ်ညစ်လိုက်နဲ့ စိတ်ပြောင်းလဲမှု မကြာခဏဖြစ်နေတယ်။

အမှန်မှာ စိတ်အပြောင်းအလဲ မြန်ဆန်မှုသည် စိတ်ခံစားမှုအတက်အကျအပြောင်းအလဲမြန်ဆန်မှုမှ လာပါတယ်။ Mood swing လို့ အင်္ဂလိပ်ဘာသာမှာ ခေါ်ဆိုပါတယ်။ Emotion နဲ့နှိုင်းစာရင် mood က အကြာကြီး ဖြစ်နေတတ်တယ်တဲ့။ ဒေါသပြေသွားပေမဲ့ mood ရွှင်ရွှင်လန်းလန်း ချက်ချင်းမဖြစ်နိုင်သေးတာမျိုးပေါ့။

(၂၅)

Mood Swing ...

Mood swing ခံစားရသူအတွက် စိတ်ခံစားမှု emotion သည် ဆောက်တည်ရာမရ၊ ဟိုဘက်ဒီဘက် ဖြူလိုက် မဲလိုက်ဖြစ်၍သာ နေတတ်တယ်။ စိတ်ခံစားမှုက သူတို့ရဲ့စိတ်၊ သူတို့ရဲ့စိတ်လုပ်ငန်းများကို စိုးမိုးပြီးစေခိုင်း နိုင်တယ်။

Mood ကြည်လင်နေသူကို “ He is in a good mood ” - သဘောကောင်းနေတယ်လို့ မှတ်ချက်ချ တယ်။ စိတ်ရှုပ်ထွေးမှု စိတ်ဖိစီးမှုတွေ့ပြီး ဒေါပွနေသူကို တော့ “He is in a bad mood” သို့မဟုတ် “ He is in a terrible mood ” - သူဒေါပွနေတယ်လို့ ပြောကြတယ်။

(၂၆)

### သတိပဋ္ဌာန်နဲ့ Mood ကိုကိုင်တွယ် ...

မိမိရဲ့ mood ကို သတိပဋ္ဌာန်နည်းအရ သတိနဲ့ ကပ်ပြီး လိုက်သိနေသူအတွက် mood ကြောင့်ဖြစ်လာတဲ့ ပြဿနာကို ထိန်းနိုင်ပါတယ်။ ဆိုးရွားလွန်းတဲ့အခြေအနေ ရှိသူကိုတော့ ဆရာဝန်များက ဆေးပေးပြီး mood ကို တည်ငြိမ်အောင်ကူညီပေးတယ်။

သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာနည်းထဲက စိတ်ခံစားမှုကို လိုက်သိလိုက်မှတ်တဲ့နည်းဟာ အနောက်တိုင်း စိတ္တပေဒ ပညာထဲက cognitive psychology နဲ့ ဆင်တူပါတယ်။ မိမိရဲ့စိတ်ခံစားမှုကို ပေါ်တိုင်းပေါ်တိုင်း သတိတရားနဲ့ လိုက် လိုက်ပြီးသိနေတာကို ဆိုလိုတာဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ငြိမ်အောင် လုပ်တတ်သူအတွက် mood swing ပြဿနာကို မိမိဘာသာမိမိ အတိုင်းအတာနဲ့ အ သိတရားဖြင့် သတိကိုယူပြီး နိုင်အောင် တော်တော်များများ ထိန်းလိုက်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်ကူညီနိုင်တယ်ပေါ့။ သွားလေရာ ဆရာဝန်အမြဲပါသွားသလို ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်

စိတ်ခံစားမှုကျန်းမာရေး

အောက်စီဖိုဒ်ဆရာတော် Dr. ဓမ္မသာမိ

---

ကိုယ်ကို အားကိုးရမယ် အားကိုးနိုင်တယ်လို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ  
ဘုရားက အားပေး၊ အာမခံပေး၊ နမူနာပြုပေးတော်မူခဲ့  
တယ်လေ။

(၂၇)

Mood Swing and Auto Thought...

Mood swing ပြဿနာဟာ စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ် (stress) ကို လများစွာခံစားနေရသူအတွက် ဖြစ်ပေါ်နိုင် ခြေ ပိုမိုများတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း သတိထားနေဖို့ လိုက်သိနေဖို့က အရေးကြီးတယ်။ သတိနဲ့ လိုက်သိရင် ပေါ်လာတဲ့စိတ်ဖိစီးမှုဟာ သူ့အလိုလို အချိန် တန်ရင် ပျောက်သွားပါတယ်။

သတိလစ်တဲ့အခါမှာတော့ စိတ်ဖိစီးမှုဟာ “အလို အလျောက်အတွေး” (automatic thought) ကိုဖြစ်စေ တယ်။ တွေးမှန်းမသိဘဲ တွေးနေတာရယ်၊ တွေးမှန်းမသိဘဲ တွေးနေတဲ့အချိန်မှာ စိတ်ဟာသူ့ရဲ့ အားအင်ကို မလိုအပ်ဘဲ ဖြုန်းနေတယ်။ ဒီလိုနဲ့ စိတ်ပင်ပန်းမှုဖြစ်တာပေါ့။

စိတ်ပင်ပန်းမှုဖြစ်နေပေမဲ့ စိုးရိမ်သောကဆိုတဲ့ စိတ်ခံစားမှုက မနားတမ်းဖိတွန်းနေလို့ အလိုအလျောက် အတွေးက မရပ်တန့်နိုင်ရှာဘူး။ အဲဒီအခြေအနေကိုသိတာနဲ့ ထွက်သက်ဝင်သက်အသိကို ထူထောင်လိုက်ပါ။ သုံးလေး

မိနစ်ဖြစ်ဖြစ် ကြိုးစားပါ။ ပြီးရင် အင်အားကောင်းလှတဲ့  
 အော်တိုအတွေးတွေကို လိုက်သိပေးပါ။ သူတို့နဲ့ ရန်မဖြစ်ပါ  
 နဲ့။ အပြစ်လဲမတင်ပါနဲ့။ အော်တိုအတွေးတွေကြောင့်ဖြစ်  
 နေတဲ့ နာကျင်မှုဒုက္ခကိုပဲ အသိအမှတ်ပြုပေးပါ။ အလားတူ  
 အခြေအနေခံစားနေရတဲ့ လူတစ်ယောက်အကြောင်းတွေး  
 ပြီး ကိုယ်ချင်းစာလိုက်ပါ။ ထွက်သက်ဝင်သက်အသိဆီကို  
 မကြာမကြာပြန်သွားပါ။ အားစိုက်ရှုရှိုက်ပါ။

(၂၈)

စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်နဲ့အော်တိုစိတ် ...

စိုးရိမ်သောက (anxiety) နဲ့ စိတ်ဖိစီးမှု (stress) ပြင်းလာသည်နှင့်အမျှ အလိုအလျောက်အတွေးက အရှိန်ပြင်းထန်လာမယ်။ ဒီနေရာမှာ အတွေးနဲ့စိတ်ခံစားမှုကြား ခွဲခြားမရအောင် စိတ်ဖြစ်စဉ်က ဖြစ်နေတတ်ဖြစ်လာတတ်တယ်။ စိတ်က စိုးရိမ်စရာ ဒါမှမဟုတ် ဒေါသဖြစ်စရာတစ်ခုခုကို မလွတ်တမ်းဆုပ်ကိုင်ထားပြီး အလိုအလျောက်တွေးနေတတ်တယ်။

အနားမရတဲ့ ပြီးတော့ ထိန်းသိမ်းမှုလုပ်ငန်း (servicing) မရှိတဲ့စက်ရုံဟာ ကြာကြာမခံသလို အနားမရတဲ့ စိတ်ကလည်း ကျန်းမာရေးမကောင်းပါဘူး။

ထွက်သက်ဝင်သက်ကို လိုက်သိနေတဲ့ အာနာပါန သတိဟာ စိတ်ကို အတွေးလုပ်ငန်းကနေ အနားရစေပါတယ်။ Servicing လုပ်တာနဲ့တူတယ်။ အသုံးပြုနေတဲ့ iPhone အိုင်ဖုန်း iPad အိုင်ပက်များကို အနားပေးပြီး ဘက်ထရီပြန်သွင်းတာနဲ့လည်း တူပါတယ်။ တခါတခါ အား



စိတ်ခံစားမှုကျန်းမာရေး

အောက်စဖို့ဒ်ဆရာတော် Dr. ဓမ္မသာမိ

စိုက်ပြီး ထွက်လေဝင်လေ ရှုရှိုက်အသိကနေ ဖြေးဖြေး  
သက်သက်သာသာရှုတဲ့အသိကို ပြောင်းကြည့်ပါ။ တင်းနေ  
တဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကိုလဲ သနားပေးပါ။

(၂၉)

သီချင်းရဲ့အခန်းကဏ္ဍ ...

တချို့ကတော့ သီချင်းနားထောင်တယ်။ သီချင်းဆိုတယ်။ ဒါကလဲ တမျိုးတဖုံ စိတ်ခံစားမှုအတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေတယ်။ သီချင်းရဲ့စာသားနဲ့သံစဉ်က မိမိရဲ့စိတ်ခံစားမှုနဲ့ ဆက်စပ်နေပြန်ရင် တစ်ယောက်ယောက်က ကိုယ့်ရင်ထဲမှာပေါက်ကွဲလှမတတ်ဖြစ်နေတဲ့စကားတွေ၊ စိတ်ခံစားမှုတွေကို နားထောင်ပေးနေသလို ခံစားရတယ်။ မိမိရဲ့စိတ်ခံစားမှု emotion ကို သီချင်းအကူအညီနဲ့ လက်ခံဖြစ်တယ်။ မငြင်းပယ်ဘူး။ deny မလုပ်ဘူး။ ဒါ့ကြောင့် သီချင်းတစ်ပုဒ် နားထောင်လိုက်ရ၊ ဟဲလိုက်ရရင် ရင်ထဲမှာ ဖိနေခံနေတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုအလုံးကြီး ကျသွားသလို ပေါ့ပါးသွားတတ်တယ်။ တစ်ချို့ကျတော့ ကဗျာဖတ်၊ တစ်ချို့ကျတော့ ဝတ္ထုဖတ်ပြီး စိတ်ပြေလက်ပျောက် နည်းလမ်းရှာပါတယ်။ လက်ခံမှု acceptance ကို သွယ်ဝိုက်ရနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေပါပဲ။

(၃၀)

ပြောပြပါ...

အဖော်ရှိသူအတွက် အဖော်တစ်ယောက်ကို မိမိ  
 ရဲ့စိတ်ဖိစီးမှုများ ဖွင့်ပြောပြလိုက်ရရင်လဲ စိတ်ထဲမှာ ပေါ့ပါး  
 သွားတယ်။ မိမိရဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ် စိတ်ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကို  
 ဝိုင်းကူထမ်းပေးမဲ့သူရှိတယ်လို့ ခံစားရ၊ ထင်မြင်ရလို့ပါပဲ။  
 ငါတစ်ယောက်ထဲ မဟုတ်တော့ဘူးဆိုတဲ့အသိက အရေး  
 ကြီးတယ်။ ကြီးမားသောဆုံးရှုံးခြင်းနဲ့ သေခြင်းတရားအပါ  
 အဝင် ဘဝဒုက္ခအားလုံးကို ဒီအသိဉာဏ်က ကူညီရင်ဆိုင်  
 ပေးတယ်။

ဒီဒုက္ခ ငါမှဖြစ်ရလေခြင်း၊ ငါတယောက်တည်းပဲ  
 ဖြစ်ရလေခြင်းဆိုတဲ့ အတွေးဝင်လာတာနဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်  
 ပိုမိုပြင်းထန်လာနိုင်တယ်။ ဒုက္ခကို အတ္တအမြင်နဲ့ကြည့်တာ  
 ကိုး။ ဒါ့ကြောင့် “ငါတစ်ယောက်ထဲမဟုတ်ဘူး၊ တစ်လောက  
 လုံး ဒီစိတ်ဖိစီးမှုခံစားရတယ်လို့” သတိပြုမိ ကြည့်မိရင်  
 စိတ်ဖိစီးမှုကိုထိန်းနိုင်ပါတယ်။ De-personalisation  
 process - အတ္တအစွဲနည်းအောင်လုပ်တဲ့လမ်းစဉ်ပါ။ ဗုဒ္ဓ

တရားတော်ထဲမှာ လေးလေးနက်နက်လေ့ကျင့်တဲ့ အရာ ဖြစ်ပါတယ်။ အမြင်ကို လုံးဝပြောင်းသွားအောင် စိတ်ခံစားမှု လုံးဝဖြူစင်အောင်လုပ်တဲ့ အနတ္တအမြင်ပါဘဲ။ ဘယ်ခံစားမှု ကိုမှကိုင်စွဲပြီး ငါ ငါ ဆိုတဲ့ ပုံရိပ်မဖော်ဆောင်တော့တဲ့ လွတ်မြောက်တဲ့အတွေးအကျင့်ပါ။ “ငါ” ဆိုတဲ့ အတွေးမပါ ဘဲနဲ့ ခံစားနိုင်တယ်လို့ဆိုပါတယ်။ အဆင့်အမြင့်ဆုံး စိတ် ခံစားမှုပါ။

(၃၁)

### စိတ္တဗေဒပညာရှင်များကူညီပေးတယ် ...

အရှေ့တိုင်းနိုင်ငံတွေမှာ မိသားစုဘဝက အားကောင်းနေသေးတော့ ဖြစ်လာတဲ့စိတ်ခံစားမှုကို မိသားစုထဲက တစ်ယောက်ယောက်နဲ့ ရင်ဖွင့်ပြောလိုက်ရင် စိတ်သက်သာရာ (relief) ရသွားတယ်။ အနောက်တိုင်းမှာတော့ မိသားစုဝင်တွေက အရှေ့တိုင်းမှာလောက် နီးနီးကပ်ကပ် မရှိတော့လို့ အပြင်လူကိုရှာပြီး ရင်ဖွင့်ကြတယ်။ အဲဒီလို ပြဿနာတွေကို ကျွမ်းကျင်စွာနားထောင်တတ်အောင် စိတ္တဗေဒပညာရှင်များကို သင်ပေးတယ်။ စိတ်ထဲရှိတာကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုအောင် ကူပေးတယ်။ အကြောင်းအရာတစ်ခုနဲ့တစ်ခု ဆက်စပ်မိအောင် အထောက်အကူဖြစ်စေတဲ့မေးခွန်းတွေ မေးပေးတယ်။ သူတို့ကို psychotherapist လို့ခေါ်ကြတယ်။ ဝိပဿနာထဲက “ပစ္စယ ပဋိဂ္ဂါဟဉာဏ်” ရဲ့ အကြောင်းအကျိုး အသိသဘောမျိုးကို တစ်ပိုင်းတစ်စရစေတယ်။

(၃၂)

### အမြင် Attitude ...

စိတ်ခံစားမှုဟာ အမြင် (attitude) နဲ့လဲပတ်သက်ပါတယ်။ လူတစ်ယောက်က ကိုယ်နဲ့မတူမတန် ကိုယ့်ထက် နိမ့်ကျတယ်လို့ ယူဆထားတဲ့လူတစ်ယောက်ကို ကိုယ်နဲ့ ရင်ဘောင်တန်းနိုင်တဲ့အလုပ်ကို လုပ်နိုင်တယ်။ ကိုယ်စီးတဲ့ ကားကိုလဲ သူက စီးနိုင်တယ်။ ကိုယ်ဝတ်တဲ့အဝတ်မျိုးကို သူက ဝတ်နိုင်တယ်လို့ ကြားရမြင်ရတာနဲ့ ချက်ချင်း နေမထိ ထိုင်မသာဖြစ်ကာ ဒေါသအငယ်စားမျိုး ဖြစ်ပေါ်လာတတ်တယ်။ ဒါကို irritation လို့ခေါ်တယ်။ အလိုလိုဖြစ်လာတယ်။

မိမိရဲ့ attitude အမြင်ကို ပြန်ဆန်းစစ်နိုင်မှ ဒီ စိတ်ခံစားမှုရဲ့ဇစ်မြစ်ကို မြင်နိုင်တယ်။

(၃၃)

မျှော်လင့်ချက်ကို သတိထား ...

တခါတခါကျတော့ ရှိမှန်းမသိရှိနေတဲ့ မျှော်လင့်ချက်က အလိုအလျောက် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာတုန့်ပြန်မှု (automatic emotion reaction ) ကိုဖြစ်စေတယ်။ အဖြေတစ်ခုကိုသိကြမယ်လို့ ယူဆထားတဲ့ ဆရာက သူ့တပည့် အဲဒီအဖြေမသိကြောင်း တွေ့ရတဲ့အခါ စိတ်ပျက်တာ၊ စိတ်တိုတာ၊ ဒေါသဖြစ်တာတွေ ဖြစ်တတ်တယ်။

ထိုအတူပါပဲ မိမိကို နားလည်ပေးလိမ့်မယ် မျှော်လင့်ထားပြီးမှ တစ်ယောက်ယောက်က တကယ်နားလည်မပေးနိုင်ခဲ့ရင် စိတ်အပျက်ကြီး ပျက်ရတာတွေလည်း တွေ့ရှိတယ်။

တာဝရဖြစ်တည်ကြမယ် မှန်းထားပြီးမှ ပျက်စီးသွားလို့ လက်မခံနိုင်၊ ပူဆွေးသောကပေါက်ကွဲမှု၊ ဒေါသဖြစ်တာတွေလဲ နေရာတိုင်းမှာတွေ့ရတယ်။ မျှော်လင့်ချက်နဲ့ စိတ်ခံစားမှု ဆက်စပ်နေတယ်။ ဒါပေမဲ့ မိမိရဲ့ မျှော်လင့်ချက်ကို မိမိက ပြန်နိုင်တယ်။ မျှော်လင့်ချက်အတိုင်း ဖြစ်ဖြစ် မဖြစ်ဖြစ် စိတ်ထားနိုင်တယ်ဆိုရင်တော့ စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ အသိ

ဉာဏ် (emotional intelligence) ရှိတယ်လို့ ပြောရမှာပေါ့။ စိတ်ခံစားမှု ကျန်းမာရေးအတွက် အင်မတန် အထောက်အကူဖြစ်တယ်။ လူလူချင်းဆက်ဆံရေးအပိုင်း (intra-personal relation) အတွက်ကောင်းလို့ နိုင်ငံတကာကုမ္ပဏီကြီးတွေက ဒီစိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ အသိဉာဏ်ကို မိမိဝန်ထမ်းတွေအတွက် သင်ခန်းစာသင်ပေးကြတယ်။



(၃၄)

မေတ္တာတရား ...

ကြင်နာမှုမေတ္တာတရား (kindness) ဟာ စိတ်ခံစားမှုရဲ့ ဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အကောင်းဆုံးအရာဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ခံစားမှုရော စိတ်အစဉ်ရော အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ငြိမ်မေတ္တာပွားလို့ ထိရောက်နိုင်တယ်။

မေတ္တာပို့တယ်ဆိုတာထက် မေတ္တာပွားတယ်ဆိုတာက အများအတွက် ပိုပြီးမှန်ကန်ပါတယ်။ အများစုမှာ ပို့စရာမေတ္တာ တည်တည်မြဲမြဲ မကိန်းသေးလို့ ပို့စရာမေတ္တာ သူတို့မှာ မရှိသေးပါဘူး။ မေတ္တာပို့နည်းရွတ်ရုံနဲ့လည်း မေတ္တာတကယ်ပို့ရာ မရောက်သေးပါဘူး။ မေတ္တာပွားအောင် လေ့ကျင့်မှုသာဖြစ်ပါတယ်။

(၃၅)

ဗြဟ္မစိုရ်တရားနဲ့ Emotion ပြုပြင်ပါ ...

မေတ္တာကို အခြားစိတ်ခံစားမှု အရည်အသွေး ကောင်းများ (positive emotion qualities) နဲ့တွဲပြီး စနစ်တကျ ဖွံ့ဖြိုးစေရမယ်လို့ ဗုဒ္ဓက သူ့ကိုယ်တွေ့အတိုင်း မိန့်တော်မူပါတယ်။

မိန့်တော်မူခဲ့တဲ့ တရားတွေအနက် စိတ်ခံစားမှု အရည်အသွေးကောင်းဆိုတာက -

(၁) စိတ်တိုင်းမကျမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စိတ်ခံစားမှုဒုက္ခကို အခြေခံပြီး ဖော်ထုတ်ရတဲ့ ကရုဏာ - သနားကြင်နာမှု အရည်အသွေးပါ။ အင်္ဂလိပ်လို compassion လို့ခေါ်ပါတယ်။

(၂) ပျော်ရွှင်မှုအားရကျေနပ်မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စိတ်ခံစားမှုကိုမှီပြီး ဖော်ထုတ်ရတဲ့ မုဒိတာ - ဝမ်းမြောက်မှုအရည်အသွေးပါ။ ဒါကို joy လို့ အင်္ဂလိပ်လိုခေါ်ပါတယ်။

(၃) ကရုဏာနဲ့ မုဒိတာ အရည်အသွေးနှစ်ခုကို လွန်ဆွဲမှုနဲ့ ဟိုဘက်ဒီဘက် ယိမ်းယိုင်စေမှု မရှိစေတော့ပဲ နှစ်ခု

စလုံး တစ်ခုကိုတစ်ခု အထောက်အကူပြု (complementary supportive) ဖြစ်တဲ့ အနေအထားဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကို ဥပေက္ခာအရည်အသွေးလို့ ခေါ်ပါတယ်။

Balanced emotion လို့ စာရေးသူကိုယ်တိုင် အင်္ဂလိပ်လို ဘာသာပြန်ပါတယ်။

(၃၆)

ဥပေက္ခာ အမှားနဲ့အမှန် ...

မကြိုက်တာ၊ မနိုင်တာကို လက်လျှော့လျစ်လျူရှု လိုက်ခြင်း၊ မျက်စိမှိတ် ကျောခိုင်းပစ်တာကို ဥပေက္ခာလို့ မြန်မာ၊ ထိုင်းနဲ့ သီရိလင်္ကာ ဗုဒ္ဓဘာသာ တော်တော်များများ က အယူအဆမှားကြတယ်။

မေတ္တာစစ်ကနေပေါက်ဖွားလာတဲ့ ဥပေက္ခာက တော့ အဲ့ဒီလိုလျစ်လျူရှုမှု (irgnoring)၊ စိတ်မဝင်စားမှု (indifference) ပြုတာမျိုးမရှိဘူးလို့ ယုံကြည်သင့်ပါတယ်။ ဗြဟ္မစိုရ်ထဲက ဥပေက္ခာအစစ်က ဘဝဒုက္ခကို လက်မလျှော့ဘူး။ ဘဝဒုက္ခကိုလက်ခံတယ်။ ကိုင်တွယ်တယ်။ လက်လျှော့တာနဲ့ လက်ခံတာ တခြားစီပါ။

တဖက်ကလောဘ၊ နောက်အခြားတဖက်က ဒေါသ - ဆန့်ကျင်ဘက် emotion နှစ်ခုတို့ရဲ့ လွန်ဆွဲအားပြိုင်မှု ကို တောင့်ခံနိုင်တဲ့ သတိအခြေခံတဲ့ စိတ်စွမ်းကို ဥပေက္ခာလို့ မှတ်ပါ။

(၃၇)

### နတ်သား၊ နတ်သမီးများ ဒီဘဝမှာတင် ဖြစ်နိုင် ...

မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာနဲ့ ဥပေက္ခာအရည်အသွေး  
 လေးမျိုးဟာ လူရဲ့စိတ်ခံစားမှုကို ဖြူစင်စေလို့ အဲဒီအရည်  
 အသွေးရှိသူတွေကို “နတ်သား၊ နတ်သမီးတွေ” လို့ ဗုဒ္ဓကမိန့်  
 ပါတယ်။ နတ်တွေထဲက အမြင့်ဆုံး၊ အတည်ငြိမ်ဆုံး ဗြဟ္မာ  
 တွေရဲ့စိတ်ခံစားမှုနဲ့တူလို့ ဗြဟ္မစိုရ် = ဗြဟ္မာတွေရဲ့ကျင့်စဉ်  
 ဆိုပြီး ခေါ်ပါတယ်။ ဗြဟ္မဒူအိမ် (ဗြဟ္မဝိဟာရ - divine  
 abiding) လို့လဲ ခေါ်ပါတယ်။

(၃၈)

ဖြူစင်တဲ့ ဗြဟ္မာ့နလုံးသား ...

ဒီအရည်အသွေးလေးခုကို မိမိနလုံးသားမှာ ပိုင်ဆိုင်သူများကို ဗြဟ္မာ့လို့ခေါ်တာကတော့ ယိမ်းယိုင်တဲ့စိတ်ခံစားမှုကို တည်ငြိမ်အောင်လုပ်ပေးနိုင်လို့ပါပဲ။ နောက်တစ်ခုက စိတ်ယိမ်းယိုင်တိုင်း စိတ်ကိုညစ်ပတ်ကောက်ကျစ်စေ၊ နိမ့်ကျစေတဲ့ စိတ်ခံစားမှုမျိုးတွေကို ဖြူစင်အောင်လုပ်ပေးနိုင်စွမ်းလို့ ဗြဟ္မာ့လို့ခေါ်တယ်။

မိမိအတွက်သာ ကြံစည်တွေးဆတတ်ပြီး “ဘယ်သူသေသေ ငါမသေပြီးရော” ဆိုတဲ့ အတ္တအတွေးကို ပယ်ရှားနိုင်သူဖြစ်ကာ သူနဲ့ ငါနဲ့လို့လဲ မခွဲခြားဘူး။ အေးအတူ ပူအမျှ ဖြင့် အနတ္တအမြင်နဲ့ ကြည့်တတ်တာမို့ ဗြဟ္မာ့လို့ခေါ်ပါတယ်။ မိမိနဲ့ သူတပါး ကံကြမ္မာချင်း ဆက်စပ်နေတယ်ဆိုတဲ့ အသိတရားပါ။

(၃၉)

အတိုင်းအဆမရှိတဲ့ စိတ်ခံစားမှုနှင့် အနတ္တ ...

အဲဒီအရည်အသွေးလေးခုကိုနှစ်ခုဖြစ်အောင်ခြိုးပြီး တော့ အတိုင်းမသိ စကြာဝဠာစိတ်ခံစားမှုများ (အပွမညာ) ဆိုပြီးတော့လည်း ဗုဒ္ဓက မိန့်ဆိုတော်မူတယ်။ သူများရဲ့ ဒုက္ခ၊ သုခကို မိမိရဲ့ ဒုက္ခ၊ သုခနဲ့မခြား ခံစားနိုင်တဲ့နလုံးသားမျိုးကို ရည်ညွှန်းပါတယ်။

တနည်းဆိုရမယ်ဆိုရင် ဒုက္ခနဲ့သုခဆိုတဲ့ လောကရဲ့ အဓိကခံစားမှုဝေဒနာနှစ်ခုကို သူ ငါမလုပ် personalize မလုပ်တော့ဘဲ ဒုက္ခ၊ သုခလို့သာ မြင်တတ်တော့လို့ပါ။ အဲဒီလိုမြင်တတ်ရင် ဘယ်သူရဲ့ ဒုက္ခလဲဆိုတာက အရေးမကြီးတော့။ ဒုက္ခကသာ အဓိကဖြစ်လာတယ်။ ဒုက္ခကို အဲဒီအတိုင်း မြင်ရင် လူမျိုး၊ ဘာသာ၊ နိုင်ငံ၊ ကျား/မ စသည် လူတန်းစားမရွေးဘဲ ဒုက္ခမြင်တိုင်း ကရုဏာဖြစ်နေတော့တယ်။

(၄၀)

မိခင်မေတ္တာစံထား ...

ကရုဏာက စိတ်အင်အားကို မြင့်စေတယ်။ မိခင် စိတ်ကိုဘဲကြည့်ပါ။ သားသမီးအတွက်ဆိုရင် အင်မတန် စိတ်အင်အားမြင့်မားခိုင်မာလှပါတယ်။ တော်ရုံတန်ရုံဒုက္ခကို ငါငါ ဆိုပြီး အတ္တနဲ့ကြည့်မှ စိတ်ဓာတ်ကျတာ။

ဒါကြောင့် ဒုက္ခနဲ့ သုခ နှစ်ခုလုံးကို လူသားတိုင်းရဲ့ အတွေ့အကြုံ universal experience အဖြစ်ခံစားတတ် ရင် ကရုဏာနဲ့ မုဒိတာတွေ အခြေအနေအရ မပြတ်ဖြစ်ပြီး ပမာဏမရှိတော့တဲ့ စိတ်ခံစားမှုအရည်အသွေးတွေဖြစ်သွား မယ်။ (အပရိမာဏံ၊ မေတ္တာသုတ်)



(၄၁)

### ဝိပဿနာနဲ့ ဗြဟ္မစိုရ် ...

ဝိပဿနာကျင့်စဉ်နဲ့ ဗြဟ္မစိုရ်ကျင့်စဉ် နီးနီးကပ်ကပ်ပေါင်းစပ် လက်တွေ့စမ်းသပ်ကြည့်ရင် အတိုင်းပမာဏမရှိတဲ့ ကျယ်ဝန်းသောနှလုံးသား ပေါက်ဖွားလာနိုင်မှာ သေချာပါတယ်။

ဧဟိပဿိကော - လက်တွေ့စမ်းသပ်ကြည့်ပါ။  
သန္တိဋ္ဌိကော - ကိုယ်တိုင်လုပ်ကြည့်ပါလို့ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်က open invitation and guidance အမြဲတမ်း တံခါးဖွင့်ဖိတ်ခေါ် ညွှန်ကြားလျှောက်ပါ။

(၄၂)

ကရုဏာ - Compassion ...

ကရုဏာဆိုတဲ့ ကောင်းတဲ့စိတ်ခံစားမှု အရည်အ  
သွေး (positive emotion) ကို မိမိနလုံးသားထဲမှာ အ  
ရင်ဖြစ်စေရပါမယ်။ မိမိရဲ့ ဒုက္ခကို ကရုဏာဖြစ်အောင်  
transform ပြောင်းလဲနိုင်ဖို့အတွက် ၄၅ နှစ်တိုင်တိုင်  
ဗုဒ္ဓဂေါတမ အပင်ပန်းခံပြီး နည်းလမ်းများ ပြသသွားတော်မူ  
ခဲ့တယ်။ ဘဝဒုက္ခမှ သဘာဝနာကျင်မှုကို နာကျည်းမှုမဖြစ်  
စေဘဲ ကြင်နာမှုအဖြစ် ပြောင်းလဲနိုင်စွမ်းပါ။

အတ္တာနံ ဒမယန္တိပဏှိတာ = The wise tame  
their own emotions. (ဓမ္မပဒ) အသိဉာဏ်ရှိသူဟာ  
မိမိစိတ်ခံစားမှုကို မိမိကိုယ်တိုင်ဆုံးမ၊ ကိုယ်တိုင်ကိုင်တွယ်  
ပြီး ကိုယ်တိုင်ဖွံ့ဖြိုးအောင်လုပ်တယ်တဲ့။ မှန်ပါတယ်။ အခြား  
လူတွေက ကူရုံပဲကူနိုင်တယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ထ လုပ်ရမှာ။  
လုပ်ရင်ဖြစ်တယ်ဆိုပြီး ဗုဒ္ဓက အားလည်းပေး တော်မူတယ်။  
သက်သေလည်းပြသွားတော်မူတယ်။ မိမိရင်ထဲမှာပေါက်ဖွား  
တဲ့ နှင်းဆီအလား ကရုဏာတရားကို စကြာဝဠာတခုလုံး

စိတ်ခံစားမှု ကျန်းမာရေး

အောက်စ်စိုဒ်ဆရာတော် Dr. ဓမ္မသာမိ

---

ခြုံလွှမ်းနိုင်အောင် လုပ်နိုင်တဲ့စွမ်းရည်ဟာ လူသားတွေမှာ  
ပါရှိပြီးသားဖြစ်တယ်တဲ့။

(၄၃)

### မှဒိတာ Joy ...

မှဒိတာဆိုတဲ့ကောင်းမွန်လှတဲ့စိတ်ခံစားမှု (positive emotion) ကိုလည်း ဒီလိုပဲမိမိရင်ထဲမှာအရင်ပွားများအောင်လုပ်ရမယ်။

သတိမမူ ဂူမမြင်သလို၊ ဝမ်းသာစရာတွေများစွာရှိနေပါသော်လည်း သတိပြုမိအောင် လေ့ကျင့်မထားရင် သတိမပြုမိ၊ မပျော်ရွှင်မိပါဘူး။

ရှိနေတာကို သတိမထားမိလို့မရှိဘူးထင်ပြီး အသစ်ပဲလိုက်ဝယ်လိုက်ရှာနေတာမော့ကိုမမော့နိုင်ဘူး။ ပျော်ရွှင်မှုတမ်းတပါလျက်နဲ့ ပျော်စရာပေးနိုင်တဲ့ကောင်းကွက်တွေကို သတိမပြုမိ။ ပိုက်ဆံအများကြီးရှိနေပါလျက်နဲ့ ရှိမှန်းမေ့နေတော့မိမိကိုယ်ကိုဆင်းရဲသားလို့ရင်ထဲမှာအလိုလိုခံစားနေရတာဟာ မှဒိတာခမ်းခြောက်နေသေးတယ်လို့ဆိုရမှာပါ။

မိမိအတွက်လောက်ပဲ ဝမ်းသာရင် မှဒိတာအစစ်မဖြစ်သေးပါဘူး။ မှဒိတာအကြာကြီးလဲ မဖြစ်နိုင်သေးပါဘူး။ သူများအတွက်ပါ ဝမ်းသာနိုင်မှ မိမိမှဒိတာ အခြေခံခိုင်ပါ

---

တယ်။ မတည့်တဲ့လူရဲ့ကောင်းကွက်ကို မြင်နိုင်ဝမ်းသာနိုင်ရင် တော့ မိမိမှဒီတာ ဖြစ်နိုင်စွမ်းအင်မတန်မြင့်မားသွားပါပြီ။ ဒီလို ဖြစ်အောင် သတိနဲ့ စိတ်ခံစားမှုကို လေ့ကျင့်ယူလို့ရပါတယ်။

(၄၄)

မုဒိတာဟာ စိတ်လှုပ်ရှားမှုမဟုတ် ...

မုဒိတာကင်းနေတဲ့အချိန်မှာစိတ်လှုပ်ရှားမှု excitementကိုပျော်ရွှင်မှုအစစ်လို့မြင်တတ်တယ်။ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကပျော်ရွှင်မှုမဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်လှုပ်ရှားမှုမပါဘဲနဲ့ပျော်ရွှင်မှုရနိုင်ပါတယ်။ စိတ်အတွင်း ငြိမ်းချမ်းစွာငြိမ်သက်မှု (inner peace) ရှိဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ စိတ်အတွင်း ငြိမ်းချမ်းစွာငြိမ်သက်မှုမပါဘဲနဲ့မည်သည့်ပျော်ရွှင်မှုမှကြာရှည်မတည်ပါဘူး။

စိတ်အတွင်း ငြိမ်းချမ်းစွာငြိမ်သက်မှုကင်းလို့မျက်စိကျိန်းလောက်အောင် အင်တာနက် - ဖေ့ဘုတ်စ်ကြည့်ပြီး ရယူတဲ့အချက်အလက် information တွေထဲက အနည်းငယ်မျှသာ စိတ်ကိုလှုပ်ရှားစေတော့တယ်။ နားအူရအောင် နားထောင်ပြီးမှ စိတ်လှုပ်ရှားစရာတစ်ခုကြားရတယ်။ ဗိုက်ပြည့်အောင် အကြိမ်ဖန်များစွာစားမှ စိတ်လှုပ်ရှားစရာအရသာတစ်ခုတွေ့ရတော့တယ်။ စိတ်လှုပ်ရှားမှုနောက်ကိုလိုက်တာ ဗိုက်ဆံအကုန်အကျများလှတယ်။ ငွေကုန်လူပန်းသလောက်တင်းတိမ်ရောင့်ရဲမှုဆိုတဲ့ရလဒ်ကနည်းပါးလှပါ

စိတ်ခံစားမှု ကျန်းမာရေး

အောက်စ်ဖို့ဒ်ဆရာတော် Dr. ဓမ္မသာမိ

တယ်။ ဒါ့ကြောင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှု (excitement) ဟာ ရေရှည်စိတ်ခံစားမှု ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးမပါလှဘူး။

(၄၅)

ရုပ်ရှင်ကြည့်တဲ့အတိုင်း ...

စိတ်ခံစားမှုနဲ့ပတ်သက်ပြီး သတိရောအသိဉာဏ်ပါ  
 လေ့ကျင့်ခန်းရအောင် ရုပ်ရှင်ကြည့်တဲ့အခါ ကြည့်တဲ့လူတွေ  
 ရဲ့ စိတ်ခံစားမှုကို ရှာကြည့်ပါ။ ဝတ္ထုစာအုပ်ဖတ်ရင်လည်း  
 ဇာတ်ကောင်တွေကို အဲဒီလိုကြည့်နိုင်တယ်။ ငါးရှာငါးဆယ်  
 ဇာတ်တော်ကိုလည်း ဒီရှုဒေါင့်ကနေ ဖတ်နိုင်တယ်။ ပဋ္ဌာစာရီ  
 ရဲ့ပုံပြင်မျိုးကိုလည်း စိတ်ခံစားရမှုရှုဒေါင့်ကနေ ခံစားဖတ်ရှု  
 နိုင်ပါတယ်။ သတိတရားလေ့ကျင့်ခန်းပါ။ စိတ်ခံစားမှုကျန်း  
 မာရေးပိုကောင်းလာပါလိမ့်မယ်။



(၄၆)

ကလေးတွေမှာ ...

စိတ်ခံစားမှု နုနယ်သေးလို့ မရင့်ကျက်သေးတဲ့ ကလေးတွေမှာတော့ ဘာမှမတတ်နိုင်လို့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုနဲ့ပဲ ပျော်ရွှင်မှုကို မိတ်ဆက်ပေးရတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီလိုပဲဆက် သွားရင် အသက်သာရလာမယ်။ စိတ်ခံစားမှု emotion ရင့်ကျက်မလာဘူး။

စဉ်းစားတွေးခေါ်မှု (reasoning) မရှိ၊ ဘဝအတွေ့အကြုံမရှိသေးတဲ့ ကလေးတွေဟာ သူတို့ရဲ့ စိတ်ခံစားမှု emotion ရှုဒေါင့်ကနေပဲ လောကကြီးကိုခံစားကြရတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ကလေးတွေဟာ မိဘကို အစအဆုံး အားကိုးနေရတာ။ မိဘက အန္တရာယ်ကာကွယ်ပေးရတယ်။ စောင့်ရှောက်ပေးရတယ်။ နွေးထွေးမှုပေးရတယ်။ ဓမ္မတာပါ။

(၄၇)

### ကြီးပြင်းလာပြီဆိုရင် ...

ကလေးသန်မာကြီးထွားလာအောင်မိဘကတာဝန် ယူစောင့်ရှောက်မွေးမြူတယ်။ မိဘရဲ့အောက်မှာအကြောက် တရားမရှိ နွေးထွေးတယ်။

ကြီးပြင်းလာတဲ့အခါမှာတော့ မိမိရဲ့စိတ်ခံစားမှုကို မိမိဘာသာစောင့်ရှောက်ရတယ်။ ကိုယ့်ကျန်းမာရေးကိုယ် ဂရုစိုက်ရမယ်ပေါ့။

သတိတရားဟာ စိတ်ခံစားမှုတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အန္တရာယ်မဖြစ်အောင် ဒုက္ခတွင်းထဲမကျအောင် စောင့် ရှောက်ပေးတယ်။ သတိနဲ့လက်တွဲပြီး ဗြဟ္မစိုရ်တရားဖြစ်တဲ့ ကရုဏာနဲ့ မုဒိတာက စိတ်ခံစားမှု ဖွံ့ဖြိုးကျန်းမာအောင်၊ ဖြူစင်အောင်လုပ်ပေးပါတယ်။

(၄၈)

လက်ခံပါ...

စိတ်ခံစားမှုဖြစ်ပေါ်တိုင်း တုန်လှုပ်ခြောက်ခြားမှု မဖြစ်စေရန်အတွက် အဓိကလုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေသောစိတ်ခံစားမှု (emotion) ကို သူ့အရှိကိုအရှိ တိုင်း စိတ်ထဲမှာ အသိအမှတ်ပြုလိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာ - အခြေအနေတစ်ခုကို စိတ်ကုန်နေလျှင် စိတ်ကုန်နေ တယ်ဆိုပြီး မိမိကိုယ်ကိုအတတ်နိုင်ဆုံး တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ အသိအမှတ်ပြု (recognize) လုပ်ပါ။ စိတ်ထဲလက်ခံပြီးရင် စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုအတိုင်းအတာတခုအထိ ရနိုင်တယ်။ လက်ခံ မှု (acceptance) က စိတ်နိုးကြားမှု (alertness) ကို အ ခြေခံပြီးမှ လက်ခံမှုဆိုတာ ပေါက်ဖွားလာနိုင်ပါတယ်။ အော် တိုစိတ်က စိတ်ခံစားမှုဖြစ်စဉ်ကို လက်မခံရုံတင်မက စိတ်ခံ စားမှုတိုင်းနဲ့လဲ ရန်ဖြစ်မှန်းမသိ ဖြစ်နေတတ်တယ်။ ဒီလိုနဲ့ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာတင်းမာမှု (emotional tension) လဲ ဖြစ်မှန်းမသိဖြစ်လာတယ်။

(၄၉)

လက်ခံတာဟာ လက်လျှော့တာမဟုတ် ...

အရာတစ်ခုကို လက်ခံတာ လက်လျှော့တာမဟုတ်ပါဘူး။ အမှန်ကို အသိအမှတ်ပြုခြင်းသာ ဖြစ်တယ်။ ဥပမာ - ခန္ဓာကိုယ်နာကျင်မှု ဖြစ်တယ်ဆိုရင် နာကျင်တာကို သတိအပြည့်နိုးကြားမှုအပြည့်နဲ့ လက်ခံလိုက်တဲ့အခါမှာ မသိစိတ်က အဲဒီနာကျင်မှုနဲ့ ရန်မဖြစ်တော့ဘူး။ ရန်မဖြစ်တော့ရင် နဂိုရှိရင်းစွဲဝေဒနာက တိုးမလာဘူး။

လက်ခံတယ်ဆိုတာ လက်လျှော့အရှုံးပေးတာလို့ မှားယွင်းစွာ ယူဆကြတယ်။ ဒါမမှန်ဘူး။ တကယ်လုပ်ရမှာက တဘက်ကလဲပဲ သတိနဲ့ ဝေဒနာကို လက်ခံလိုက်၊ တဘက်ကလည်းပဲ ဆေးဝါးကုသမှု ခံယူသင့်တာ ခံယူရင် ရောဂါပျောက်ကင်းမှု (healing) ပိုမြန်တာပေါ့။ တချို့ဝေဒနာတွေကျတော့ ဆေးသောက်ဖို့တောင် မလိုပါဘူး။ စိတ်ထဲမှာ လေးလေးနက်နက် လက်ခံလိုက်တာနဲ့ အေးချမ်းမှုရနိုင်ပါတယ်။

ဥဏှောက်ရဲ့သဘာဝကလည်း ဒီအတိုင်းပါပဲ။ လက်ခံမှ အေးချမ်းမှုရပြီး ဘယ်ဘက်က ဥဏှောက်က အလုပ်လုပ်

တယ်။ လက်မခံသေးသရွေ့ ရန်ဖြစ်တိုက်ခိုက်နေပြီးတော့ ဥဏှောကံရဲ့ ညာဘက်က မနေနိုင် မထိုင်နိုင် ပူပန်နေတော့ တယ်။ ဒါကြောင့် သတိပဋ္ဌာန်တရား သင်ကြားမှုဟာ ဇီဝဗေဒ သဘာဝအခြေခံ (biological basis) နဲ့ အံ့ကိုက်မှုရှိပါတယ်။

(၅၀)

လက်ခံနိုင်မှ စူးစမ်းမှုပြုနိုင်မယ် ...

စူးစမ်းဆင်ခြင်မှုက ထိုးထွင်းသိမြင်မှု (wisdom) ကိုဖြစ်စေတယ်ဆိုရင် အဲဒီစူးစမ်းဆင်ခြင်မှုက အမှန်တရားကို လက်ခံမှုသတိအပေါ်မှာ မှီတည်ပါတယ်။ သတိ - ဆိုတဲ့ ပါဠိ စကားလုံးဟာ အမှန်တရားကိုလက်ခံမှု အသိအမှတ်ပြုမှု ငြိမ်းချမ်းစွာရင်ဆိုင်မှုလို့လက်တွေ့အဓိပ္ပါယ်ရပါတယ်။ လက်ခံမှုကနေ စူးစမ်းဆင်ခြင်မှုဖြစ်စေ၊ နီးကပ်စွာကြည့်ရှု စူးစမ်းဆင်ခြင်မှုကနေ နားလည်သဘောပေါက်မှု ဖြစ်လာတယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ နားလည်သဘောပေါက်မှု အသိဉာဏ်ကသာ စိတ်ခံစားမှုပြုသနာကိုဖြေရှင်းပေးနိုင်တယ်။ ဗုဒ္ဓတရားတော် ရှုဒေါင့်အရဆိုရင် အဖြေအစစ် (real solution) က ကိုယ်တွေ့အသိ (experiential) ပေါ်မူတည်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မည်သည့်စိတ်ခံစားမှုကိုမဆို သတိနဲ့ တည်ငြိမ်မှုနဲ့ ခံစား၊ ဖြတ်သန်း၊ စူးစမ်းလေ့လာရမယ်။ ထွက်ပြေးစရာမလို ဖုံးဖိ ဝှက်ထားစရာ မလိုပါဘူး။ ကိုယ်တိုင်ခံစားဖြတ်သန်းပြီး နားလည်ထားမှ စိတ်ခံစားမှုပြုသနာကို ဘယ်လိုကိုင်တွယ်ရမယ်ဆိုတာ သိနိုင်မှာပါ။

(၅၁)

ဒေါသကိုလက်ခံပါ ...

စိတ်ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်စေရေးအတွက် ဒေါသကို ဒေါသအနေနဲ့ လက်ခံရမယ်။ ဒေါသကို လက်ခံတယ်ဆိုတာ ဒေါသကို အကောင်းမြင်ချီးမွမ်းဖို့ မဟုတ်ပါဘူး။ အဆိုးမြင် အပြစ်တင်ဖို့လဲ မဟုတ်ပါဘူး။ အကောင်းအဆိုး သဘောမပါဘဲနဲ့ သူ့ဟာသူဖြစ်နေရှိနေတဲ့ ဒေါသကို ရှိနေ ဖြစ်နေမှန်း သတိနဲ့သိနေ ကပ်ထားနေတာကို ဆိုလိုပါတယ်။ အသိသတိနဲ့ စောင့်ကြည့်နေ ကိုင်တွယ်နေတာမျိုးပါ။

ဒီလိုဒေါသကိုလက်ခံတဲ့စိတ်ကို သိစိတ် (conscious mind) လို့ခေါ်ပါတယ်။ နိုးကြားမှု (alertness) ရှိတဲ့ စိတ်အနေအထားပါ။

သိစိတ်ရဲ့ဆန့်ကျင်ဖက်ကတော့ မသိစိတ် (sub-conscious mind) ပါ။ နိုးကြားမှုရယ် သိစိတ်ရယ် မပါလို့ အကျင့် (habit) တစ်ခုထဲနဲ့သာ အလုပ်လုပ်တဲ့စိတ်ပါ။ လူသာမန်များရဲ့အကျင့်ကတော့ နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။

ပထမတစ်မျိုးကတော့ မိမိဒေါသကို ဆင်ခြေဆင်

လက်တွေ့ပေးကာကွယ်ပြီးအခြားတစ်ဖက်ကိုတစ်ဖက်သတ် အလိုအလျောက်အပြစ်ပုံတာမျိုးပါ။ သူများကိုသာအပြစ်ပုံချ ခြင်းဖြင့် မိမိရဲ့ဒေါသအကျင့်ကို ပိုအားကောင်းစေပါတယ်။ နောက်တစ်ခါ ဒေါသဖြစ်ဖို့ မခဲယဉ်းတော့ဘူး။ ပြီးတော့ တစ်ဖက်သားရဲ့ချို့ယွင်းချက် အပြစ်ကိုသာမြင်တတ်တဲ့အကျင့်ပါ တစ်ခါထဲရတတ်ပါတယ်။ ကြာလာရင် ကိုယ့်မိသားစုနဲ့ မိတ်ဆွေတွေကိုတောင်မှ အဆိုးအမြင်နဲ့သာ မြင်တတ်တော့တဲ့ အကျင့်မျိုးပါ။ ဒေါသက Mood ကို လွှမ်းမိုးထားတာကို။

ဒုတိယတစ်မျိုးကတော့ ဒေါသဖြစ်တိုင်း သူတပါးကို အပြစ်မတင်၊ မိမိကိုယ်သာ ပြန်ပြန်ပြီး အပြစ်တင်တတ်တဲ့ အကျင့်ပါ။ ဒေါသဖြစ်မိလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အားမရ နောင်တ ဖြစ်ပြီး ဒေါသကို နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ ဖုံးဖိတတ်တဲ့အကျင့်ပါ။ တစ်ချို့ဆို အရက်သောက်ပြီးဖုံးဖိတယ်။ တစ်ချို့ကျတော့ သမာဓိနဲ့တောင် ဖုံးဖိဖို့ ကြိုးစားကြလေရဲ့။ ဒေါသဖြစ်နေတာ စိတ်ထဲမအီမသာ မသက်မသာဖြစ်လို့ ဒေါသကိုထွက်ပြေးဖို့ မသိစိတ်ရဲ့အပြုအမူတစ်မျိုးပါ။

မသိစိတ်ရဲ့ပထမအပြုအမူကို “ရင်ဆိုင်တိုက်ခိုက်ခြင်း” -fight- လို့ခေါ်ပြီးဒုတိယအပြုအမူကိုတော့ “ထွက်ပြေးခြင်း -flight- လို့ခေါ်ပါတယ်။ လူသားတွေရော တိရစ္ဆာန်တွေပါသေရေးရှင်ရေးနဲ့ရင်ဆိုင်ရတဲ့အနေအထားမှာ အသုံး



ပြုကြ အသုံးပြုရတဲ့ အသက်ကယ်တုံ့ပြန်မှု (survival instinct) ဖြစ်ပါတယ်။ တနည်းပြောရရင် အရေးပေါ်အခြေအနေ (emergency) မှာသာ အသုံးပြုရတဲ့ ဘဝယန္တရား တစ်ခုပါ။

ဥပမာ - ကျားကိုက်ခံရမဲ့ ကြီးကြီးသေးသေး တိရစ္ဆာန် တစ်ကောင်ဟာ ပြေးမလွတ်နိုင်ရင် ရှိသမျှအင်အားနဲ့ ရန်ပြန်ထောင်တိုက်ခိုက်တဲ့ ပထမအပြုအမူ၊ သို့မဟုတ် လွတ်လောက်တယ်ထင်ရင် ထွက်ပြေးတဲ့ ဒုတိယအပြုအမူ ဖြစ်ပေါ်ပါတယ်။ သေရေးရှင်ရေးကိစ္စတွေပါ။

စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတာက ကျားအန္တရာယ်ကနေ လွတ်သွားပြီးရင် တိရစ္ဆာန်တွေဟာ အရေးပေါ်စိတ်အနေထားကနေ ပုံမှန်စိတ်အနေအထားကို ချက်ချင်းပြန်ပြောင်းနိုင်ပြီး သူ့ရှေ့မှာရှိတဲ့ မြက်နုကို မဆိုင်းမတွချိုမြိန်စွာ စားနိုင်စွမ်း ရှိကြတယ်။ သူတို့မှာ စိတ်နဲ့ခန္ဓာကို အလိုအလျောက်ကုစားမှုနှုန်း -healing speed- ကမြန်လှပါတယ်။ စိတ္တဗေဒအသုံးအနှုန်းနဲ့ပြောရရင် တိရစ္ဆာန်တွေဟာ မသိစိတ်အပြုအမူကနေ သိစိတ်အပြုအမူကို အခြေအနေပေးတာနဲ့ အချိန်မဆိုင်းခလုပ်နှိပ်ပြောင်းနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်ပါ။

လူသားများမှာတော့ အဲဒီလိုချက်ခြင်း ခလုပ်နှိပ်မပြောင်းနိုင်လေတော့ မလုံခြုံမှု (insecure feeling) က

စိတ်ကိုဆက်ပြီး ခြိမ်းခြောက်နေတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ပုံမှန်အနေအထားမှာတောင် အရေးပေါ်အနေအထား (emergency mode) မှာဘဲ စိတ်ကဆက်ပြီး အလုပ်လုပ်နေရတယ်။ မလိုအပ်ဘဲနဲ့ အင်အားပိုသုံးတဲ့ကိစ္စဖြစ်ပါတယ်။ မသိစိတ်အပြုအမူက နယ်ကျွံပြီး သိစိတ်နယ်ပယ်ထဲကို ဝင်ရောက်စိုးမိုးတဲ့သဘောပေါ့။

ဒါကြောင့်လူသားတွေမှာ သိစိတ်ကိုအားပေးဖို့အားကောင်းစေဖို့ သတိတရား (mindfulness/awareness) ကိုထူထောင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ သတိတရားကြောင့် တဖက်ကဒေါသကို အလိုအလျောက် သွားရန်ဖြစ်တာမျိုး မဖြစ်ဘူး၊ ဒေါသနောက်ကိုပါမသွားတော့ဘူး။ အခြားတဖက်မှာလဲ ဒေါသကို အလိုလိုဖုံးဖိတာမလုပ်၊ ဒေါသကိုထွက်မပြေးတော့ဘူး။ အလယ်အလတ်လမ်းစဉ် (middle way) နဲ့ နီးနီးကြားကြားသတ္တိရှိရှိ ဒေါသကို ကိုင်တွယ်ခြင်းပါ။ ဒါကိုဘဲ ဒေါသကို ဒေါသအနေနဲ့ လက်ခံခြင်း (acceptance of anger as it is) လို့ခေါ်ပါတယ်။ သတိပဋ္ဌာနသုတ်ထဲမှာ သဒေါသံ ဝါ စိတ္တံ သဒေါသံ စိတ္တန္တိ ပဇာနာတိဆိုတဲ့ ဗုဒ္ဓရဲ့ ညွှန်ကြားပြသမှုက ဒါကိုဆိုလိုပါတယ်။

(၅၂)

မသိစိတ်နဲ့သိစိတ် - အမှောင်နဲ့အလင်း ...

မသိစိတ်အပြုအမူမလိုအပ်ဘဲ မဖြစ်စေအသုံးမပြု မိစေဖို့အခြားစိတ်ခံစားမှု (emotion)တွေကိုလဲပဲ ဒေါသကို ကိုင်တွယ်တဲ့အတိုင်းဘဲ ကိုင်တွယ်ရပါတယ်။ ဥပမာ - ကြိုက် မှု၊ မကြိုက်မှု၊ မနာလိုမှု၊ စိတ်အားငယ်မှု၊ မကျေနပ်မှု၊ အချင်း ချင်းပြိုင်ဆိုင်မှု၊ ကြောက်စိတ်၊ စိတ်ဖိစီးမှုအစရှိတဲ့ စိတ်ခံစားမှု တွေကို သူတို့အရှိအတိုင်း လက်ခံရပါတယ်။ အဲဒီလိုမဟုတ် ရင် မသိစိတ် အပြုအမူနှစ်မျိုးနဲ့ တုန့်ပြန်မိမယ်။ မလိုအပ်ဘဲ အရေးပေါ်အင်အားတွေထုတ်သုံးလို့ ရေရှည်မှာ စိတ်ကျန်းမာ ရေးထိခိုက် ပါလိမ့်မယ်။

မသိစိတ်အပြုအမူဟာ မှန်ကန်တည်တံ့တဲ့စိတ်ချမ်း သာမှု (genuine happiness) မပေးနိုင်ပါဘူး။ သူက သဘာဝတရားအရ သေရေးရှင်ရေးအခြေအနေမှာသာ ဖြစ်ရ မဲ့စိတ်သဘာဝလေ။ ပုံမှန်အနေအထားမှာ သွားအသုံးပြုမိရင် နေရာမမှန်လို့ စိတ်စွမ်းအင်ကို အလွဲသုံးစား (misuse) ပြု ရာရောက်ပါတယ်။ ဒီလိုအသုံးပြုမှားတာများလာရင် အကျင့်

(habitual)ဖြစ်သွားတတ်တယ်။ ဒီအကျင့်ကိုပါဠိလိုသင်္ခါရ (conditioning) လို့ခေါ်နိုင်ပါတယ်။ အမှောင်စိတ် (ကဏှစိတ္တံ/ အဝိဇ္ဇာ -dark mind/ignorance) ကနေလာတာပါ။ တရားထိုင်တဲ့နေရာမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့စိတ်ခံစားမှု emotion တိုင်းကို သိရုံလိုက်သိ မှတ်ရုံလိုက်မှတ်တာ ဒီမသိစိတ်အကျင့်နဲ့ ဒီအမှောင်စိတ်ရပ်သွားအောင်၊ သူတို့နေရာမှာ သိစိတ် (conscious mind and awakening mind)နဲ့ အလင်းစိတ် (သုက္ကစိတ္တံ/ insightful mind) နဲ့ အစားထိုးဖို့ လေ့ကျင့်နေတာပါ။

မသိစိတ်နဲ့အမှောင်စိတ် အပြုအမူဟာ သူတို့ရဲ့ အဖော်တွေခေါ်ခေါ်လာပြီး စိတ်လွင်ပြင် တစ်ခုလုံးကိုလွှမ်းသွားရင် စိတ်ရဲ့လုပ်ရပ်တွေ အတွေးအခေါ်တွေ ခံစားမှုတွေ ဟာအလွယ်တကူနက်ဂတစ် negative ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ စိတ်က သူ့လုပ်ငန်းမှာသူ ကျွမ်းကျင်မှုမရှိတော့တဲ့ အခြေအနေကိုဖော်ပြပါတယ်။ သူ့ဟာသူဒဏ်ရာအထိအရှုအညစ်အကြေးနဲ့အောင်နေထိုင်နည်းမှာအကျွမ်းအကျင်မရှိတော့တဲ့ စိတ်အခိုက်အတန့်ကို အကုသိုလ် - unskillful mind လို့ခေါ်ပါတယ်။ မလှပမတင့်တယ်တော့လို့ အသောဘနစိတ် - unwholesome mind-လို့လဲခေါ်ပါတယ်။ စိတ်က အဲဒီ

အနေအထားရောက်သွားရင် အဝတ်အစားဘယ်လောက်ပဲ လှလှပပဝတ်ဆင်ထား၊ တိုက်လှလှ၊ ကားလှလှလေးတွေ ဘယ်လောက်ဘဲ ပိုင်ဆိုင်ပိုင်ဆိုင် မလှပနိုင်တော့ဘူး။ အပြင်အလှက အဓိပ္ပါယ်ကင်းမဲ့နေမယ်။ အဲဒီကျရင်တော့ မသိစိတ်နဲ့ရော သိစိတ်နဲ့ပါ မလှပတဲ့အတွေးတွေခံစားမှုတွေ နဲ့ အချိန်ကုန်ကြရတဲ့အဖြစ်တွေ ရောက်သွားပြီ။ အသိသတိ (mindfulness) က စိတ်နဲ့ဘဝကို အတွင်းရော အပြင်ပါ လှပအောင်ဆောင်ရွက်ပေးတဲ့ အခြေခံအုဉ်မြစ်ဖြစ်ပါတယ်။ သတိပဋ္ဌာန် mindfulness based approach လို့စာ သဘောအရခေါ်ပါတယ်။

အသိသတိချဉ်းကပ်ပုံက ထူးဆန်းမွန်မြတ်လှပါတယ်။ မသိစိတ်ကို သိစိတ်ဖြစ်အောင်၊ အမှောင်စိတ်ကို အလင်းစိတ်ဖြစ်အောင် ပြောင်းလဲ transform လုပ်ပါတယ်။ မသိစိတ် အမှောင်စိတ်များရဲ့ အမူအယာတွေနဲ့ ရန်လဲမဖြစ်၊ ထွက်လဲမပြေး။ သတိတရားက တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ အနီးကပ်ကြည့်တဲ့ ချဉ်းကပ်မှုပါ။ အဲဒီချဉ်းကပ်မှုနဲ့ ဆက်ဆက်ကြည့်ရင် ပါဠိလို အနုပဿနာ - continuous observation/ continuous contemplation-လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဆက်တိုက်ကြည့်ရမဲ့ အရာ လေးမျိုးရှိပါတယ်။ (၁) ရုပ်ခန္ဓာ

ကိုယ်အတွေ့အကြုံ - ကာယာနုပဿနာ (၂) ခံစားမှုဝေဒနာ -  
 ဝေဒနာနုပဿနာ (၃) အတွေး၊ အမြင်၊ စိတ်ခံစားမှုဆိုတဲ့  
 စိတ်ရဲ့အပြုအမူများ - စိတ္တာနုပဿနာ (၄) ရှေ့ကသုံးမျိုးရဲ့  
 သဘောတရားအမှန်များ - ဓမ္မာနုပဿနာတို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။  
 ဒီလေးမျိုးရဲ့ သဘောလက္ခဏာ အသွင်အပြင်မှန်ကို မြင်ရင်  
 တော့ ဝိပဿနာ - insight - လို့ခေါ်ပါတယ်။ စိတ်ရဲ့ကျန်းမာ  
 ရေး ခိုင်မြဲတဲ့အဆင့်ကို ရောက်သွားပါပြီ။

- ◆ စိတ်လည်းကျန်းမာပါစေ ...
- ◆ ကိုယ်လည်းကျန်းမာပါစေ ...
- ◆ စိတ်ခံစားမှုတွေလည်းကျန်းမာပါစေ ...
- ◆ ကျန်းမာချမ်းသာ၍ ငြိမ်းချမ်းပါစေ ...

အောက်စီဖိုဒ် ဆရာတော်  
 ဒေါက်တာမေဃသာမိ